

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: octubre-19

MENÚ: 13. HIPOSÓDICA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
	1 Crema de calabacín sin sal Estofado de pavo sin sal Fruta y pan integral	2 Lentejas a la jardinera sin sal Abadejo en pepitoria sin sal Fruta y pan	3 Arroz con verduras sin sal Magro con champiñones sin sal ensalada de lechuga Yogur y pan integral	4 Guiso de alubias con verduras sin sal Pechuga al horno sin sal ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 605,52 Prot: 23,20 HC: 82,64 Lip: 20,24
7 Arroz con tomate sin sal Merluza en salsa de zanahoria sin sal ensalada de lechuga Fruta y pan	8 Potaje de garbanzos sin sal Ternera guisada sin sal ensalada de lechuga Fruta y pan integral	9 Sopa de verduras sin sal Lomo al horno sin sal ensalada de lechuga Fruta y pan	FESTIVO	FESTIVO	kcl: 597,84 Prot: 20,80 HC: 84,45 Lip: 19,60
14 Alubias estofadas sin sal Marrajo a la griega sin sal Fruta y pan	15 Arroz a la cubana sin sal Pechuga al horno sin sal ensalada de lechuga Fruta y pan integral	16 Lentejas guisadas con verduras sin sal Merluza al horno sin sal ensalada de lechuga Fruta y pan	17 Crema de verduras sin sal Lomo al horno sin sal Yogur y pan integral	18 Espirales pomodoro sin sal Estofado de pavo sin sal ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 604,88 Prot: 22,00 HC: 84,72 Lip: 19,76
21 Crema de calabacín sin sal Magro con champiñones sin sal ensalada de lechuga Fruta y pan	22 Lentejas estofadas sin sal Merluza encebollada sin sal Fruta y pan integral	23 Arroz con tomate sin sal Pollo al limón sin sal ensalada de lechuga Fruta y pan	24 Sopa de verduras sin sal Merluza al horno sin sal ensalada de lechuga Yogur y pan integral	25 Salteado de judía verde, zanahoria y patata sin sal Pechuga al horno sin sal Fruta y pan	kcl: 592,16 Prot: 22,32 HC: 75,76 Lip: 22,16
28 Guiso de alubias sin sal Abadejo en pepitoria sin sal Fruta y pan	29 Crema de zanahoria sin sal Pollo asado al tomillo sin sal ensalada de lechuga Fruta y pan integral	30 Macarrones con tomate sin sal Ternera guisada sin sal ensalada de lechuga Fruta y pan	31 Arroz con verduras sin sal Pechuga al horno sin sal Yogur y pan integral		kcl: Prot: HC: Lip:

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES