

MES: **octubre-19**

MENÚ: **16. RICA EN FIBRA, NO ARROZ NI LACTOSA**

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional	
	1	Salteado de verduras Lomo al pimentón Fruta y pan integral	2	Lentejas a la jardinera Abadejo en pepitoria Fruta y pan	3	Acelgas con patata Tortilla de atún ensalada de lechuga Postre de soja y pan integral	4	Guiso de alubias con verduras Pechuga al horno ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 741,80 Prot: 28,10 HC: 102,90 Lip: 24,20		
7	8	Menestra de verduras Lomo asado ensalada de lechuga Fruta y pan	9	Sopa de verduras Hamburguesa ensalada de lechuga Fruta y pan	FESTIVO		FESTIVO		kcl: 740,90 Prot: 26,20 HC: 104,80 Lip: 24,10		
14	15	Alubias estofadas Marrajo a la griega Fruta y pan	16	Lentejas guisadas con verduras Merluza al horno ensalada de lechuga Fruta y pan	17	Coliflor rehogada Pollo asado Postre de soja y pan integral	18	Espiraes pomodoro Tortilla americana ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 746,70 Prot: 28,30 HC: 104,60 Lip: 23,90		
21	22	Acelgas con patata Hamburguesa ensalada de lechuga Fruta y pan	23	Lentejas estofadas Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan integral	24	Menestra de verduras Tortilla de calabacín ensalada de lechuga Fruta y pan	25	Sopa de verduras Cocido ensalada de lechuga Postre de soja y pan integral	25	Salteado de judía verde, zanahoria y patata Magro estofado en salsa agridulce Fruta y pan	kcl: 729,60 Prot: 27,80 HC: 93,40 Lip: 27,20
28	29	Guiso de alubias Filete de abadejo en salsa Fruta y pan	30	Espinacas salteadas Pollo asado al tomillo ensalada de lechuga Fruta y pan integral	31	Macarrones con boloñesa de atún Ternera guisada ensalada de lechuga Fruta y pan	31	Acelgas con patata Pechuga al horno Postre de soja y pan integral	kcl: Prot: HC: Lip:		

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES