

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 Menestra de verduras Lomo asado ensalada de lechuga Fruta y pan	8 Potaje de garbanzos Ternera guisada ensalada de lechuga Fruta y pan integral	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 Alubias estofadas Marrajo a la griega Fruta y pan	15 Espinacas salteadas Salchichas al horno ensalada de lechuga Fruta y pan integral	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 Espirales pomodoro Tortilla americana ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 746,70 Prot: 28,30 HC: 104,60 Lip: 23,90
21 Acelgas con patata Hamburguesa ensalada de lechuga Fruta y pan	22 Lentejas estofadas Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan integral	23 Menestra de verduras Tortilla de calabacín ensalada de lechuga Fruta y pan	24 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 Guiso de alubias Filete de abadejo en salsa Fruta y pan	29 Espinacas salteadas Pollo asado al tomillo ensalada de lechuga Fruta y pan integral	30 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