

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: octubre-19

MENÚ: 17. NO CERDO, PESCADO, MARISCO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
	1 Crema de calabacín Estofado de pavo Fruta y pan integral	2 Lentejas a la jardinera Pollo al limón Fruta y pan	3 Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa ensalada de lechuga Yogur y pan integral	4 Guiso de alubias con verduras Pechuga al horno ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 746,70 Prot: 28,60 HC: 102,40 Lip: 24,80
7 Arroz con tomate Pollo asado ensalada de lechuga Fruta y pan	8 Potaje de garbanzos Tortilla de patata ensalada de lechuga Fruta y pan integral	9 Sopa maravilla con verduras Pollo al limón ensalada de lechuga Fruta y pan	FESTIVO	FESTIVO	kcl: 744,20 Prot: 25,50 HC: 105,20 Lip: 24,60
14 Alubias estofadas Ternera guisada Fruta y pan	15 Arroz a la cubana Huevos aurora ensalada de lechuga Fruta y pan integral	16 Lentejas guisadas con verduras Pechuga al horno ensalada de lechuga Fruta y pan	17 Borrajá con patatas Pollo asado Yogur y pan integral	18 Espirales pomodoro Tortilla francesa ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 751,20 Prot: 26,70 HC: 106,20 Lip: 24,40
21 Crema de calabacín Pechuga al horno ensalada de lechuga Fruta y pan	22 Lentejas estofadas Estofado de pavo Fruta y pan integral	23 Arroz con tomate Tortilla de calabacín ensalada de lechuga Fruta y pan	24 Sopa de verduras Ternera guisada ensalada de lechuga Yogur y pan integral	25 Salteado de judía verde, zanahoria y patata Pollo asado Fruta y pan	kcl: 731,50 Prot: 27,20 HC: 93,80 Lip: 27,50
28 Guiso de alubias Tortilla francesa Fruta y pan	29 Crema de zanahoria Pollo asado al tomillo ensalada de lechuga Fruta y pan integral	30 Macarrones con tomate Tortilla de patata ensalada de lechuga Fruta y pan	31 Arroz caldoso de verduras Pechuga al horno Yogur y pan integral		kcl: Prot: HC: Lip:

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES