MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE Eramark

MES: **octubre-19**

MENÚ: **2. HIPOCALÓRICO**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
	1 Crema de calabacín Estofado de pavo Fruta y pan integral	2 Lentejas a la jardinera Abadejo en pepitoria Fruta y pan	3 Acelgas con patata Magro con champiñones ensalada de lechuga Yogur desnatado y pan integral	4 Guiso de alubias con verduras Pechuga al horno ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 604,88 Prot: 22,00 HC: 84,72 Lip: 19,76
7 Menestra de verduras Merluza en salsa de zanahoria ensalada de lechuga Fruta y pan	8 Potaje de garbanzos Ternera guisada ensalada de lechuga Fruta y pan integral	9 Sopa de verduras Pollo al limón ensalada de lechuga Fruta y pan	FESTIVO	FESTIVO	kcl: 592,16 Prot: 22,32 HC: 75,76 Lip: 22,16
14 Alubias estofadas Marrajo a la griega Fruta y pan	15 Espinacas salteadas Pechuga al horno ensalada de lechuga Fruta y pan integral	16 Lentejas guisadas con verduras Merluza al horno ensalada de lechuga Fruta y pan	17 Borraja con patatas Pollo asado Yogur desnatado y pan integral	18 Espirales pomodoro Estofado de pavo ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 603,68 Prot: 21,36 HC: 86,00 Lip: 19,36
21 Crema de calabacín Magro con champiñones ensalada de lechuga Fruta y pan	22 Lentejas estofadas Merluza encebollada Fruta y pan integral	23 Menestra de verduras Pollo al limón ensalada de lechuga Fruta y pan	24 Sopa de verduras Merluza al horno ensalada de lechuga Yogur desnatado y pan integral	25 Salteado de judía verde, zanahoria y patata Pechuga al horno Fruta y pan	kcl: 580,16 Prot: 20,16 HC: 80,08 Lip: 19,92
28 Guiso de alubias Abadejo en pepitoria Fruta y pan	29 Crema de zanahoria Pollo asado al tomillo ensalada de lechuga Fruta y pan integral	30 Macarrones con tomate Ternera guisada ensalada de lechuga Fruta y pan	31 Acelgas con patata Pechuga al horno Yogur desnatado y pan integral		kcl: 572,94 Prot: 20,22 HC: 72,84 Lip: 20,36

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

Fecha de impresión: 29/09/2019