

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: octubre-19

MENÚ: 21. NO LACTOSA, MARISCO, FRUTOS SECOS, SOJA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
	1 Crema de calabacín Lomo al pimentón Fruta y pan	2 Lentejas a la jardinera Abadejo en pepitoria Fruta y pan	3 Arroz caldoso de verduras Tortilla de atún ensalada de lechuga Fruta y pan	4 Guiso de alubias con verduras Albóndigas en salsa española ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 741,80 Prot: 28,10 HC: 102,90 Lip: 24,20
7 Arroz con tomate Merluza en salsa de zanahoria ensalada de lechuga Fruta y pan	8 Potaje de garbanzos Tortilla de patata ensalada de lechuga Fruta y pan	9 Sopa maravilla con 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 Arroz a la cubana Pechuga al horno ensalada de lechuga Fruta y pan	16 Lentejas guisadas con verduras Merluza al horno ensalada de lechuga Fruta y pan	17 Borrajá con patatas Estofado campesino de magro Fruta y pan	18 Espirales pomodoro Tortilla francesa ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 746,70 Prot: 28,30 HC: 104,60 Lip: 23,90
21 Crema de calabacín Hamburguesa ensalada de lechuga Fruta y pan	22 Lentejas estofadas Merluza encebollada Fruta y pan	23 Arroz con tomate Tortilla de calabacín ensalada de lechuga Fruta y pan	24 Sopa de cocido Cocido ensalada de lechuga Fruta y pan	25 Salteado de judía verde, zanahoria y patata Magro estofado en salsa agri dulce 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 Crema de zanahoria Pollo asado al tomillo ensalada de lechuga Fruta y pan	30 Macarrones con boloñesa de atún Tortilla de patata ensalada de lechuga Fruta y pan	31 Arroz caldoso de verduras Albóndigas a la jardinera Fruta y pan		kcl: 697,55 Prot: 25,62 HC: 90,78 Lip: 21,35

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES