

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: octubre-19

MENÚ: 3. NO HUEVO, MARISCO, FRUTOS SECOS

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 Pollo al limón ensalada de lechuga Yogur y pan	4 Guiso de alubias con verduras Albóndigas en salsa española ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 742,5 Prot: 27,8 HC: 103,6 Lip: 24,1
7 Arroz con tomate Merluza en salsa de zanahoria ensalada de lechuga Fruta y pan	8 Potaje de garbanzos Ternera guisada ensalada de lechuga Fruta y pan	9 Sopa de verduras Hamburguesa ensalada de lechuga Fruta y pan	FESTIVO	FESTIVO	kcl: 731,1 Prot: 27,9 HC: 93,9 Lip: 27,1
14 Alubias estofadas Abadejo al horno Fruta y pan	15 Arroz a la cubana Salchichas 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 Yogur y pan	18 Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Estofado de pavo ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 742,6 Prot: 26,9 HC: 105,2 Lip: 23,8
21 Crema de calabacín Hamburguesa ensalada de lechuga Fruta y pan	22 Lentejas estofadas Merluza encebollada Fruta y pan	23 Arroz con tomate Pollo al limón ensalada de lechuga Fruta y pan	24 Sopa de verduras Cocido ensalada de lechuga Yogur y pan	25 Salteado de judía verde, zanahoria y patata Magro estofado en salsa agridulce Fruta y pan	kcl: 725,1 Prot: 25,3 HC: 100,5 Lip: 24,7
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 sin gluten ni huevo con tomate Ternera guisada ensalada de lechuga Fruta y pan	31 Arroz caldoso de verduras Albóndigas a la jardinera Yogur y pan		kcl: 683,71 Prot: 26,60 HC: 88,85 Lip: 20,23

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES