

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: octubre-19

MENÚ: 33. NO PESCADO, LEGUMINOSAS, LTP

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
	1 Crema de calabacín Pechuga al horno Fruta y pan	2 Puré de patata Pollo al limón Fruta y pan	3 Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa ensalada de lechuga Fruta y pan	4 Guiso de patata Lomo al horno ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 746,70 Prot: 28,60 HC: 102,40 Lip: 24,80
7 Arroz con tomate Lomo asado ensalada de lechuga Fruta y pan	8 Acelgas con patata Tortilla de patata ensalada de lechuga Fruta y pan	9 Sopa maravilla con verduras Pechuga al horno ensalada de lechuga Fruta y pan	<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>	kcl: 744,20 Prot: 25,50 HC: 105,20 Lip: 24,60
14 Guiso de patata Lomo en salsa casera Fruta y pan	15 Arroz a la cubana Pechuga al horno ensalada de lechuga Fruta y pan	16 Crema de zanahoria Lomo con pimientos ensalada de lechuga Fruta y pan	17 Coliflor rehogada Estofado campesino de magro Fruta y pan	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 Lomo al horno ensalada de lechuga Fruta y pan	22 Salteado de verduras Estofado de pavo Fruta y pan	23 Arroz con tomate Tortilla de calabacín ensalada de lechuga Fruta y pan	24 Sopa de cocido Pollo asado ensalada de lechuga Fruta y pan	25 Crema de puerro Magro estofado en salsa agridulce Fruta y pan	kcl: 731,50 Prot: 27,20 HC: 93,80 Lip: 27,50
28 Acelgas con patata Magro con champiñones Fruta y pan	29 Crema de zanahoria Pollo asado al tomillo ensalada de lechuga Fruta y pan	30 Macarrones con tomate Tortilla de patata ensalada de lechuga Fruta y pan	31 Arroz caldoso de verduras Lomo al horno Fruta y pan		kcl: 750,20 Prot: 25,50 HC: 105,30 Lip: 23,00

**VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES**