

MES: octubre-19

MENÚ: 38. NO MAÍZ NI 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 Magro con champiñones ensalada de lechuga Yogur y pan	4 Guiso de alubias con verduras Pechuga al horno ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 741,80 Prot: 28,20 HC: 101,90 Lip: 24,60
7 Arroz con tomate Pollo asado ensalada de lechuga Fruta y pan	8 Potaje de garbanzos Merluza al horno ensalada de lechuga Fruta y pan	9 Salteado de verduras Lomo al horno ensalada de lechuga Fruta y pan	FESTIVO	FESTIVO	kcl: 739,80 Prot: 24,90 HC: 105,60 Lip: 24,20
14 Alubias estofadas Marrajo a la griega 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 Borraja con patatas Lomo al horno Yogur y pan	18 Espirales pomodoro Estofado de pavo ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 742,80 Prot: 26,20 HC: 105,50 Lip: 24,00
21 Crema de calabacín Magro con champiñones 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 cocido Cocido ensalada de lechuga Yogur y pan	25 Salteado de judía verde, zanahoria y patata Pechuga al horno Fruta y pan	kcl: 732,90 Prot: 27,50 HC: 94,30 Lip: 27,30
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 tomate Lomo encebollado ensalada de lechuga Fruta y pan	31 Arroz caldoso de verduras Estofado de pavo Yogur y pan		kcl: 738,60 Prot: 25,90 HC: 106,10 Lip: 23,40

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES