

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: octubre-19

MENÚ: 5. NO CERDO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
	1 Crema de calabacín Merluza en salsa vizcaína Fruta y pan integral	2 Lentejas a la jardinera Cazuela de calamar Fruta y pan	3 Arroz caldoso de verduras Tortilla de atún ensalada de lechuga Yogur y pan integral	4 Guiso de alubias con verduras Pechuga al horno ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 751,2 Prot: 26,7 HC: 106,2 Lip: 24,4
7 Arroz con tomate Merluza a la andaluza ensalada de lechuga Fruta y pan	8 Potaje de garbanzos Tortilla de patata ensalada de lechuga Fruta y pan integral	9 Sopa maravilla con verduras Abadejo en pepitoria ensalada de lechuga Fruta y pan	FESTIVO	FESTIVO	kcl: 731,5 Prot: 27,2 HC: 93,8 Lip: 27,5
14 Alubias estofadas Marrajo a la griega Fruta y pan	15 Arroz a la cubana Pechuga al horno ensalada de lechuga Fruta y pan integral	16 Lentejas guisadas con verduras Albóndigas de merluza y pota en salsa ensalada de lechuga Fruta y pan	17 Borrajá con patatas Merluza encebollada Yogur y pan integral	18 Espirales pomodoro Tortilla francesa ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 750,2 Prot: 25,5 HC: 105,3 Lip: 23,0
21 Crema de calabacín Abadejo al horno ensalada de lechuga Fruta y pan	22 Lentejas estofadas Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan integral	23 Arroz con tomate Tortilla de calabacín ensalada de lechuga Fruta y pan	24 Sopa de verduras Pollo asado ensalada de lechuga Yogur y pan integral	25 Salteado de judía verde, zanahoria y patata Merluza al horno Fruta y pan	kcl: 725,1 Prot: 24,9 HC: 100,8 Lip: 24,3
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 integral	30 Macarrones con boloñesa de atún Tortilla de patata ensalada de lechuga Fruta y pan	31 Arroz caldoso de verduras Pechuga al horno Yogur y pan integral		kcl: 709,71 Prot: 25,68 HC: 91,05 Lip: 24,55

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES