

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: octubre-19

MENÚ: 51. COMBINADA SIN AVE, SIN LEGUMBRE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
	1 Crema de calabacín Merluza en salsa vizcaína Fruta y pan	2 Puré de patata Abadejo en pepitoria Fruta y pan	3 Arroz caldoso de verduras Merluza al horno ensalada de lechuga Yogur y pan	4 Espinacas salteadas Abadejo al horno ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 741,80 Prot: 28,20 HC: 101,90 Lip: 24,60
7 Arroz con tomate Merluza en salsa de zanahoria ensalada de lechuga Fruta y pan	8 Acelgas con patata Merluza al horno ensalada de lechuga Fruta y pan	9 Sopa de verduras Abadejo en pepitoria ensalada de lechuga Fruta y pan	FESTIVO	FESTIVO	kcl: 739,80 Prot: 24,90 HC: 105,60 Lip: 24,20
14 Guiso de patata Marrajo a la griega Fruta y pan	15 Arroz a la cubana Abadejo al horno ensalada de lechuga Fruta y pan	16 Crema de zanahoria Merluza al horno ensalada de lechuga Fruta y pan	17 Coliflor rehogada Merluza encebollada Yogur y pan	18 Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Merluza al horno ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 742,80 Prot: 26,20 HC: 105,50 Lip: 24,00
21 Crema de calabacín Abadejo al horno ensalada de lechuga Fruta y pan	22 Salteado de verduras Merluza encebollada Fruta y pan	23 Arroz con tomate Abadejo al horno ensalada de lechuga Fruta y pan	24 Sopa de verduras Abadejo en pepitoria ensalada de lechuga Yogur y pan	25 Crema de puerro Merluza al horno Fruta y pan	kcl: 732,90 Prot: 27,50 HC: 94,30 Lip: 27,30
28 Acelgas con patata Abadejo en pepitoria Fruta y pan	29 Crema de zanahoria Palometa con tomate ensalada de lechuga Fruta y pan	30 Macarrones sin gluten ni huevo con tomate Merluza al horno ensalada de lechuga Fruta y pan	31 Arroz caldoso de verduras Abadejo al horno Yogur y pan		kcl: 738,60 Prot: 25,90 HC: 106,10 Lip: 23,40

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES