

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: octubre-19

MENÚ: 6. NO CARNE

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 Abadejo al horno ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 742,8 Prot: 26,2 HC: 105,5 Lip: 24,0
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 de verduras Abadejo en pepitoria ensalada de lechuga Fruta y pan	FESTIVO	FESTIVO	kcl: 732,9 Prot: 27,5 HC: 94,3 Lip: 27,3
14 Alubias estofadas Marrajo a la griega Fruta y pan	15 Arroz a la cubana Huevos aurora 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: 738,6 Prot: 25,9 HC: 106,1 Lip: 23,4
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 Abadejo en pepitoria ensalada de lechuga Yogur y pan integral	25 Salteado de judía verde, zanahoria y patata Merluza al horno Fruta y pan	kcl: 725,0 Prot: 24,8 HC: 100,7 Lip: 24,3
28 Guiso de alubias Filete de abadejo en salsa Fruta y pan	29 Crema de zanahoria Palometa con tomate 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 Abadejo al horno Yogur y pan integral		kcl: 704,85 Prot: 25,52 HC: 91,21 Lip: 24,01

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES