

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: octubre-19

MENÚ: 8. NO PESCADO, FRUTOS SECOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
	1 Crema de calabacín Lomo al pimentón Fruta y pan	2 Lentejas a la jardinera Pollo al limón Fruta y pan	3 Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa ensalada de lechuga Fruta y pan	4 Guiso de alubias con verduras Albóndigas en salsa española ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 746,7 Prot: 28,6 HC: 102,4 Lip: 24,8
7 Arroz con tomate Lomo asado ensalada de lechuga Fruta y pan	8 Potaje de garbanzos Tortilla de patata ensalada de lechuga Fruta y pan	9 Sopa maravilla con verduras Hamburguesa ensalada de lechuga Fruta y pan	FESTIVO	FESTIVO	kcl: 744,2 Prot: 25,5 HC: 105,2 Lip: 24,6
14 Alubias estofadas Ternera guisada Fruta y pan	15 Arroz a la cubana Salchichas al horno ensalada de lechuga Fruta y pan	16 Lentejas guisadas con verduras Pechuga al horno ensalada de lechuga Fruta y pan	17 Borraja con patata Estofado campesino de magro Fruta y pan	18 Espirales pomodoro Tortilla americana ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 751,2 Prot: 26,7 HC: 106,2 Lip: 24,4
21 Crema de calabacín Hamburguesa ensalada de lechuga Fruta y pan	22 Lentejas estofadas Estofado de pavo Fruta y pan	23 Arroz con tomate Tortilla de calabacín ensalada de lechuga Fruta y pan	24 Sopa de cocido Cocido ensalada de lechuga Fruta y pan	25 Salteado de judía verde, zanahoria y patata Magro estofado en salsa agridulce Fruta y pan	kcl: 731,5 Prot: 27,2 HC: 93,8 Lip: 27,5
28 Guiso de alubias Magro con champiñines 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 Albóndigas a la jardinera Fruta y pan		kcl: 711,42 Prot: 26,19 HC: 90,48 Lip: 24,26

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES