

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: octubre-19

MENÚ: 9. NO LEGUMINOSAS, FRUTOS SECOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
	1 Crema de calabacín Lomo al pimentón Fruta y pan	2 Puré de patata Abadejo en pepitoria Fruta y pan	3 Arroz caldoso de verduras Tortilla de atún ensalada de lechuga Fruta y pan	4 Guiso de patata Pechuga al horno ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 741,8 Prot: 28,1 HC: 102,9 Lip: 24,2
7 Arroz con tomate Merluza en salsa de zanahoria ensalada de lechuga Fruta y pan	8 Acelgas con patata Tortilla de patata ensalada de lechuga Fruta y pan	9 Sopa maravilla con verduras Hamburguesa ensalada de lechuga Fruta y pan	FESTIVO	FESTIVO	kcl: 740,9 Prot: 26,2 HC: 104,8 Lip: 24,1
14 Guiso de patata Marrajo a la griega Fruta y pan	15 Arroz a la cubana Pechuga al horno ensalada de lechuga Fruta y pan	16 Crema de zanahoria Merluza al horno ensalada de lechuga Fruta y pan	17 Coliflor rehogada Estofado campesino de magro Fruta y pan	18 Espirales pomodoro Tortilla francesa ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 746,7 Prot: 28,3 HC: 104,6 Lip: 23,9
21 Crema de calabacín Hamburguesa ensalada de lechuga Fruta y pan	22 Salteado de verduras Merluza encebollada Fruta y pan	23 Arroz con tomate Tortilla de calabacín ensalada de lechuga Fruta y pan	24 Sopa de cocido Pollo asado ensalada de lechuga Fruta y pan	25 Crema de puerro Magro estofado en salsa agridulce Fruta y pan	kcl: 729,6 Prot: 27,8 HC: 93,4 Lip: 27,2
28 Acelgas con patata Abadejo en pepitoria Fruta y pan	29 Crema de zanahoria Pollo asado al tomillo ensalada de lechuga Fruta y pan	30 Macarrones con boloñesa de atún Tortilla de patata ensalada de lechuga Fruta y pan	31 Arroz caldoso de verduras Lomo al horno Fruta y pan		kcl: 682,67 Prot: 25,21 HC: 90,16 Lip: 20,15

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES