

MES: **noviembre-19**

MENÚ: **2. BAJA EN GRASA**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				<b>1</b> <b>FESTIVO</b>	
<b>4</b> Crema de verduras Estofado de pavo fruta y pan	<b>5</b> Potaje de garbanzos Merluza al horno Ensalada de lechuga fruta y pan integral	<b>6</b> Espirales pomodoro Magro con champiñones Ensalada de lechuga fruta y pan	<b>7</b> Salteado de verduras Filete de merluza en salsa marinera yogur desnatado y pan integral	<b>8</b> Sopa de verduras Pollo al limón Ensalada de lechuga fruta y pan	kcl: 570,35 Prot: 20,86 HC: 74,10 Lip: 19,22
<b>11</b> Lentejas estofadas Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga fruta y pan	<b>12</b> Crema de zanahoria Filete de abadejo al horno con verduritas fruta y pan integral	<b>13</b> Menestra salteada Ternera guisada fruta y pan	<b>14</b> Sopa de verduras Merluza encebollada Ensalada de lechuga yogur desnatado y pan integral	<b>15</b> Espinacas salteadas Pechuga al horno Ensalada de lechuga fruta y pan	kcl: 573,45 Prot: 19,75 HC: 73,60 Lip: 20,14
<b>18</b> Macarrones a la napolitana Merluza al horno Ensalada de lechuga fruta y pan	<b>19</b> Crema de calabacín Estofado de pavo Ensalada de lechuga fruta y pan integral	<b>20</b> Lentejas a la jardinera Abadejo en pepitoria Ensalada de lechuga fruta y pan	<b>21</b> Acelgas con patata Pollo asado yogur desnatado y pan integral	<b>22</b> Caparrones con sus sacramentos Magro con champiñones fruta y pan	kcl: 560,82 Prot: 19,82 HC: 72,78 Lip: 19,20
<b>25</b> Menestra de verduras Merluza en salsa de zanahoria Ensalada de lechuga fruta y pan	<b>26</b> Lentejas a la campesina Ternera guisada Ensalada de lechuga fruta y pan integral	<b>27</b> Sopa de verduras Pollo al limón Ensalada de lechuga fruta y pan	<b>28</b> Judías verdes con refrito Abadejo al horno yogur desnatado y pan integral	<b>29</b> Potaje de garbanzos Salteado de pollo con pisto fruta y pan	kcl: 564,85 Prot: 20,08 HC: 71,13 Lip: 20,26

**VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)**