

MES: **noviembre-19**

MENÚ: **2. BAJA EN GRASA**

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