

MES: **noviembre-19**

MENÚ: **3. NO HUEVO NI FRUTOS SECOS**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 FESTIVO	
4 Crema de verduras Magro de cerdo con salteado de arroz fruta y pan	5 Potaje de garbanzos Merluza al horno Ensalada de lechuga fruta y pan	6 Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Magro con champiñones Ensalada de lechuga fruta y pan	7 Alubias estofadas con arroz Merluza en salsa de zanahoria yogur y pan	8 Sopa de verduras Hamburguesa Ensalada de lechuga fruta y pan	kcl: 710,33 Prot: 24,48 HC: 94,12 Lip: 23,78
11 Lentejas estofadas con chorizo 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	13 Menestra salteada Magro estofado en salsa cazadora fruta y pan	14 Sopa de verduras Longaniza asada Ensalada de lechuga yogur y pan	15 Arroz a la cubana Pechuga al horno Ensalada de lechuga fruta y pan	kcl: 684,04 Prot: 25,36 HC: 88,41 Lip: 23,01
18 Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Merluza al horno Ensalada de lechuga fruta y pan	19 Crema de calabacín Lomo al pimentón Ensalada de lechuga fruta y pan	20 Lentejas a la jardinera Abadejo en pepitoria Ensalada de lechuga fruta y pan	21 Arroz caldoso de verduras Albóndigas en salsa española yogur y pan	22 Caparrones con sus sacramentos Pollo al limón Melocotón en almíbar pan	kcl: 691,47 Prot: 25,48 HC: 92,47 Lip: 21,96
25 Arroz con tomate Merluza en salsa de zanahoria Ensalada de lechuga fruta y pan	26 Lentejas a la campesina Ternera guisada Ensalada de lechuga fruta y pan	27 Sopa de verduras Hamburguesa Ensalada de lechuga fruta y pan	28 Judías verdes con refrito Magro estofado en salsa agridulce yogur y pan	29 Potaje de garbanzos Salteado de pollo con pisto fruta y pan	kcl: 688,39 Prot: 24,76 HC: 88,41 Lip: 23,74

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES