

MES: **noviembre-19**

MENÚ: **5. NO CERDO**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				FESTIVO	
4 Crema de verduras Merluza al horno fruta y pan	5 Potaje de garbanzos Albóndigas de merluza y pota en salsa Ensalada de lechuga fruta y pan integral	6 Espirales pomodoro Tortilla francesa Ensalada de lechuga fruta y pan	7 Alubias estofadas con arroz Filete de merluza en salsa marinera yogur y pan integral	8 Sopa minestrone Pollo al limón Ensalada de lechuga fruta y pan	kcl: 706,63 Prot: 25,06 HC: 92,48 Lip: 23,84
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 integral	13 Menestra salteada Huevos aurora fruta y pan	14 Sopa de verduras Merluza encebollada Ensalada de lechuga yogur y pan integral	15 Arroz a la cubana Tortilla de patata Ensalada de lechuga fruta y pan	kcl: 711,13 Prot: 24,16 HC: 91,56 Lip: 24,98
18 Macarrones a la napolitana Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga fruta y pan	19 Crema de calabacín Merluza en salsa vizcaína Ensalada de lechuga fruta y pan integral	20 Lentejas a la jardinera Cazuela de calamar Ensalada de lechuga fruta y pan	21 Arroz caldoso de verduras Pollo asado yogur y pan integral	22 Caparrones con sus sacramentos Tortilla francesa Melocotón en almíbar pan	kcl: 697,94 Prot: 24,48 HC: 90,97 Lip: 23,79
25 Arroz con tomate Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga fruta y pan	26 Lentejas a la campesina Tortilla de patata Ensalada de lechuga fruta y pan integral	27 Sopa maravilla con verduras Abadejo en pepitoria Ensalada de lechuga fruta y pan	28 Judías verdes con refrito Tortilla francesa yogur y pan integral	29 Potaje de garbanzos Salteado de pollo con pisto fruta y pan	kcl: 705,20 Prot: 24,90 HC: 89,48 Lip: 25,07

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES