

MES: **noviembre-19**

MENÚ: **8. NO PESCADO**

| 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 Pechuga al horno Ensalada de lechuga fruta y pan | 6 Espirales pomodoro Tortilla alemana Ensalada de lechuga fruta y pan | 7 Alubias estofadas con arroz Lomo en salsa casera yogur y pan | 8 Sopa minestrone Hamburguesa Ensalada de lechuga fruta y pan | kcl: 715,22 Prot: 26,74 HC: 90,90 Lip: 24,75 |
| 11 Lentejas estofadas con chorizo Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga fruta y pan | 12 Crema de zanahoria Estofado de pavo fruta y pan | 13 Menestra salteada Magro estofado en salsa cazadora fruta y pan | 14 Sopa de cocido Longaniza asada Ensalada de lechuga yogur y pan | 15 Arroz a la cubana Tortilla de patata Ensalada de lechuga fruta y pan | kcl: 692,37 Prot: 25,42 HC: 89,66 Lip: 23,18 |
| 18 Macarrones a la napolitana Ternera guisada Ensalada de lechuga fruta y pan | 19 Crema de calabacín Lomo al pimentón Ensalada de lechuga fruta y pan | 20 Lentejas a la jardinera Pollo al limón Ensalada de lechuga fruta y pan | 21 Arroz caldoso de verduras Albóndigas en salsa española yogur y pan | 22 Caparrones con sus sacramentos Tortilla riojana Melocotón en almíbar pan | kcl: 702,95 Prot: 25,12 HC: 90,30 Lip: 24,36 |
| 25 Arroz con tomate Lomo asado Ensalada de lechuga fruta y pan | 26 Lentejas a la campesina Tortilla de patata Ensalada de lechuga fruta y pan | 27 Sopa maravilla con 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 | 683,86 24,10 88,41 23,53 |

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES