

MES: **noviembre-19**

MENÚ: **8. NO PESCADO NI FRUTOS SECOS**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				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