

MES: **noviembre-19**

MENÚ: **9. NO LEGUMINOSAS, MARISCO, SÉSAMO, FR SECOS, LACTOSA, MOSTAZA, PESCADO PLANO, ESPINACA**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 <b>FESTIVO</b>	
4 Crema de puerro Magro de cerdo con salteado de arroz fruta y pan	5 Guiso de patata Merluza al horno Ensalada de lechuga fruta y pan	6 Espirales pomodoro Tortilla francesa Ensalada de lechuga fruta y pan	7 Salteado de verduras Merluza en salsa de zanahoria fruta y pan	8 Sopa minestrone Hamburguesa Ensalada de lechuga fruta y pan	kcl: 704,91 Prot: 23,95 HC: 93,79 Lip: 23,56
11 Coliflor rehogada 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 Acelgas con patata Magro estofado en salsa cazadora fruta y pan	14 Sopa de cocido Longaniza asada Ensalada de lechuga fruta y pan	15 Arroz a la cubana Tortilla de patata Ensalada de lechuga fruta y pan	kcl: 684,00 Prot: 24,01 HC: 90,62 Lip: 22,45
18 Macarrones 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 Puré de patata Abadejo en pepitoria Ensalada de lechuga fruta y pan	21 Arroz caldoso de verduras Pollo asado fruta y pan	22 Guiso de patata Tortilla riojana Melocotón en almíbar pan	kcl: 687,44 Prot: 24,61 HC: 92,85 Lip: 21,73
25 Arroz con tomate Merluza en salsa de zanahoria Ensalada de lechuga fruta y pan	26 Acelgas rehogadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga fruta y pan	27 Sopa maravilla con verduras Hamburguesa Ensalada de lechuga fruta y pan	28 Crema de puerro Magro estofado en salsa agridulce fruta y pan	29 Coliflor rehogada Salteado de pollo con pisto fruta y pan	kcl: 685,43 Prot: 23,72 HC: 88,26 Lip: 23,94

**VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)**