MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DEaramark

MES: **noviembre-19**

MENÚ: **13. HIPOSÓDICA**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 **FESTIVO**	
4 Crema de verduras sin sal Estofado de pavo sin sal fruta y pan	5 Potaje de garbanzos sin sal Merluza al horno sin sal Ensalada de lechuga fruta y pan integral	6 Espirales pomodoro sin sal Magro con champiñones sin sal Ensalada de lechuga fruta y pan	7 Alubias estofadas con arroz sin sal Merluza en salsa de zanahoria sin sal yogur y pan integral	8 Sopa de verduras sin sal Pollo al limón sin sal Ensalada de lechuga fruta y pan	kcl: 712,9 Prot: 26,1 HC: 92,6 Lip: 24,0
11 Lentejas a la castellana sin sal Pollo asado en su jugo sin sal Ensalada de lechuga fruta y pan	12 Crema de zanahoria sin sal Filete de abadejo al horno con verduritas sin sal fruta y pan integral	13 Menestra salteada sin sal Magro estofado en salsa cazadora sin sal fruta y pan	14 Sopa de verduras sin sal Pechuga al horno sin sal Ensalada de lechuga yogur y pan integral	15 Arroz a la cubana sin sal Merluza encebollada sin sal Ensalada de lechuga fruta y pan	kcl: 716,8 Prot: 24,7 HC: 92,0 Lip: 25,2
18 Macarrones a la napolitana sin sal Merluza al horno sin sal Ensalada de lechuga fruta y pan	19 Crema de calabacín sin sal Estofado de pavo sin sal Ensalada de lechuga fruta y pan integral	20 Lentejas a la jardinera sin sal Abadejo en pepitoria sin sal Ensalada de lechuga fruta y pan	21 Arroz con verduras sin sal Pollo asado sin sal yogur y pan integral	22 Caparrones con sus sacramentos sin sal Magro con champiñones sin sal Melocotón en almíbar pan	kcl: 701,0 Prot: 24,8 HC: 91,0 Lip: 24,0
25 Arroz con tomate sin sal Merluza en salsa de zanahoria sin sal Ensalada de lechuga fruta y pan	26 Lentejas a la campesina sin sal Ternera guisada sin sal Ensalada de lechuga fruta y pan integral	27 Sopa de verduras sin sal Pollo al limón sin sal Ensalada de lechuga fruta y pan	28 Judías verdes con refrito sin sal Abadejo al horno sin sal yogur y pan integral	29 Potaje de garbanzos sin sal Lomo al horno sin sal fruta y pan	kcl: 706,1 Prot: 25,1 HC: 88,9 Lip: 25,3

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

Fecha de impresión: 29/10/2019