

MES: **noviembre-19**

MENÚ: **21. NO LACTOSA**

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 Merluza al horno Ensalada de lechuga fruta y pan	6 Espirales pomodoro Tortilla francesa Ensalada de lechuga fruta y pan	7 Alubias estofadas con arroz Merluza en salsa de zanahoria yogur sin lactosa y pan	8 Sopa minestrone Hamburguesa Ensalada de lechuga fruta y pan	kcl: 709,29 Prot: 26,63 HC: 91,98 Lip: 24,51
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	13 Menestra salteada Magro estofado en salsa cazadora fruta y pan	14 Sopa de cocido Longaniza asada Ensalada de lechuga yogur sin lactosa y pan	15 Arroz a la cubana Tortilla de patata Ensalada de lechuga fruta y pan	kcl: 692,81 Prot: 24,69 HC: 90,50 Lip: 23,18
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 Lentejas a la jardinera Abadejo en pepitoria Ensalada de lechuga fruta y pan	21 Arroz caldoso de verduras Albóndigas en salsa española yogur sin lactosa y pan	22 Caparrones con sus sacramentos Tortilla riojana Melocotón en almíbar pan	kcl: 690,01 Prot: 24,48 HC: 90,25 Lip: 22,89
25 Arroz con tomate Merluza en salsa de zanahoria 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 sin lactosa y pan	29 Potaje de garbanzos Salteado de pollo con pisto fruta y pan	kcl: 692,56 Prot: 25,60 HC: 88,41 Lip: 23,83

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES