

MES: **noviembre-19**

MENÚ: **51. SIN HUEVO NI CARNE**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				FESTIVO	
4 Crema de puerro Merluza al horno fruta y pan	5 Guiso de patata Merluza al horno Ensalada de lechuga fruta y pan	6 Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Abadejo al horno Ensalada de lechuga fruta y pan	7 Salteado de verduras Merluza en salsa de zanahoria yogur y pan	8 Sopa de verduras Abadejo en pepitoria Ensalada de lechuga fruta y pan	kcl: 704,25 Prot: 25,06 HC: 92,56 Lip: 23,54
11 Coliflor rehogada Merluza en salsa vizcaína Ensalada de lechuga fruta y pan	12 Crema de zanahoria Filete de abadejo al horno con verduritas fruta y pan	13 Acelgas con patata Merluza al horno fruta y pan	14 Sopa de verduras Merluza encebollada Ensalada de lechuga yogur y pan	15 Arroz a la cubana Abadejo al horno Ensalada de lechuga fruta y pan	kcl: 706,20 Prot: 23,88 HC: 91,62 Lip: 24,53
18 Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Merluza al horno Ensalada de lechuga fruta y pan	19 Crema de calabacín Merluza en salsa vizcaína Ensalada de lechuga fruta y pan	20 Puré de patata Abadejo en pepitoria Ensalada de lechuga fruta y pan	21 Arroz caldoso de verduras Abadejo al horno yogur y pan	22 Espinacas salteadas Merluza al horno Melocotón en almíbar pan	kcl: 698,57 Prot: 24,28 HC: 91,17 Lip: 23,86
25 Arroz con tomate Merluza en salsa de zanahoria Ensalada de lechuga fruta y pan	26 Acelgas rehogadas Merluza al horno Ensalada de lechuga fruta y pan	27 Sopa de verduras Abadejo en pepitoria Ensalada de lechuga fruta y pan	28 Crema de puerro Abadejo al horno yogur y pan	29 Coliflor rehogada Merluza al horno fruta y pan	kcl: 702,16 Prot: 24,68 HC: 89,48 Lip: 24,83

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES