

MES: octubre-25

MENÚ: 4. NO LACTOSA

| Lunes                                                                                            | Martes                                                                                                                           | Miércoles                                                                                      | Jueves                                                                                                         | Viernes                                                                                                | I. Nutricional                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
|                                                                                                  |                                                                                                                                  | 1<br>Guiso de alubias<br>Tortilla de calabacín<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan           | 2<br>Menestra salteada<br>Pavo guisado con verduras<br>Yogur de soja y pan                                     | 3<br>Arroz con tomate<br>Filete de abadejo al horno con verduras<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan | kcl: 694,53<br>Prot: 24,78<br>HC: 90,47<br>Lip: 23,50 |
| 6<br>Lentejas estofadas con arroz<br>Revuelto de atún<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan      | 7<br>Macarrones eco integrales con salsa napolitana<br>Filete de merluza en salsa marinera<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan | 8<br>Crema de zanahoria eco<br>Pollo en salsa<br>Fruta y pan                                   | 9<br>Potaje de garbanzos<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur de soja y pan                   | 10<br>FESTIVO                                                                                          | kcl: 688,49<br>Prot: 25,80<br>HC: 88,41<br>Lip: 23,76 |
| 13<br>FESTIVO                                                                                    | 14<br>Lentejas eco a la castellana<br>Pollo al chilindrón<br>Fruta y pan                                                         | 15<br>Arroz eco caldoso de verduras<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan | 16<br>Sopa de cocido<br>Lomo encebollado<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur de soja y pan                         | 17<br>Patatas guisadas<br>Palometa a la griega<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan                   | kcl: 703,65<br>Prot: 26,67<br>HC: 88,52<br>Lip: 24,10 |
| 20<br>Crema de calabacín eco<br>Pollo con arroz<br>Fruta y pan                                   | 21<br>Alubias guisadas<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan                                               | 22<br>Verdura tricolor<br>Magro a la campesina<br>Fruta y pan                                  | 23<br>Espirales con salsa pomodoro<br>Filete de abadejo en salsa<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur de soja y pan | 24<br>Potaje de garbanzos<br>Revuelto de york<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan                    | kcl: 689,18<br>Prot: 23,64<br>HC: 89,91<br>Lip: 23,43 |
| 27<br>Lentejas eco a la campesina<br>Tortilla de calabacín<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan | 28<br>Arroz con tomate<br>Filete de merluza en salsa verde<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan                                 | 29<br>Sopa maravilla con verduras<br>Pollo en salsa de champiñones<br>Fruta y pan              | 30<br>Guiso de alubias<br>Salmón al horno con salsa pomodoro<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur de soja y pan     | 31<br>Judías verdes con refrito<br>Pavo guisado con verduras<br>Fruta y pan                            | kcl: 688,12<br>Prot: 25,71<br>HC: 90,65<br>Lip: 20,32 |

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