

MES: octubre-25		MENÚ: 5. NO CERDO									
Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional	
				1	Guiso de alubias Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	2	Menestra salteada Pavo guisado con verduras Yogur y pan integral	3	Arroz con tomate Filete de abadejo al horno con verduritas Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 697,94 Prot: 24,48 HC: 90,97 Lip: 23,79	
6	Lentejas estofadas con arroz Revuelto de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	7	Macarrones eco integrales con salsa napolitana Filete de merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	8	Crema de zanahoria eco Pollo en salsa Fruta y pan	9	Potaje de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	10	FESTIVO	kcl: 705,20 Prot: 24,90 HC: 89,48 Lip: 25,07	
13	FESTIVO	14	Lentejas eco a la castellana Pollo al chilindrón Fruta y pan integral	15	Arroz eco caldoso de verduras Tortilla de queso Ensalada de lechuga Fruta y pan	16	Sopa de verduras Bacalao rebozado Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	17	Patatas guisadas Palometa a la griega Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 706,29 Prot: 25,32 HC: 87,02 Lip: 25,76	
20	Crema de calabacín eco Pollo con arroz Fruta y pan	21	Alubias guisadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	22	Verdura tricolor Merluza en pepitoria Fruta y pan	23	Espirales con salsa pomodoro Filete de abadejo en salsa Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	24	Potaje de garbanzos Tortilla francesa de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 693,53 Prot: 24,14 HC: 91,61 Lip: 23,10	
27	Lentejas eco a la campesina Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	28	Arroz con tomate Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	29	Sopa maravilla con verduras Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan	30	Guiso de alubias Salmón al horno con salsa pomodoro Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	31	Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Fruta y pan	kcl: 709,71 Prot: 25,68 HC: 91,05 Lip: 24,55	

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES