

MES: octubre-25

MENÚ: 6. NO CARNE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1 Guiso de alubias Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	2 Menestra salteada Merluza en pepitoria Yogur y pan integral	3 Arroz con tomate Filete de abadejo al horno con verduras Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 698,57 Prot: 24,28 HC: 91,17 Lip: 23,86
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 Abadejo al horno Fruta y pan	9 Potaje de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	10 FESTIVO	kcl: 702,16 Prot: 24,68 HC: 89,48 Lip: 24,83
13 FESTIVO	14 Lentejas eco a la castellana Abadejo ajoarriero 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: 707,65 Prot: 25,28 HC: 87,22 Lip: 25,84
20 Crema de calabacín eco Salmón al horno 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: 692,33 Prot: 23,97 HC: 91,48 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 de verduras Huevos aurora 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 Albóndigas de merluza a la griega Fruta y pan	kcl: 704,85 Prot: 25,52 HC: 91,21 Lip: 24,01

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES