

MES: noviembre-25

MENÚ: 4. NO LACTOSA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
3 FESTIVO	4 Crema de verduras Pollo al chilindrón Fruta y pan	5 Macarrones eco integrales con salsa napolitana Filete de abadejo al horno con verduras Ensalada de lechuga Fruta y pan	6 Lentejas eco estofadas con arroz integral Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	7 Menestra salteada Magro a la campesina Fruta y pan	kcl: 704,61 Prot: 26,07 HC: 92,45 Lip: 24,03
10 Patatas guisadas Fielte de merluza en salsa verde Fruta y pan	11 Alubias estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	12 Borrajá con patata Pavo guisado con verduras Fruta y pan	13 Sopa de cocido Lomo encebollado Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	14 Arroz eco caldoso de verduras Revuelto de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 685,35 Prot: 24,48 HC: 89,37 Lip: 22,76
17 Judías verdes con refrito Magro a la campesina Fruta y pan	18 Lentejas eco a la castellana Salmón al horno con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan	19 Sopa de sémola de arroz Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan	20 Espirales con salsa pomodoro Filete de abadejo en salsa Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	21 Guiso de alubias Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 694,53 Prot: 24,78 HC: 90,47 Lip: 23,50
24 Sopa maravilla con verduras Palometa a la griega Fruta y pan	25 Potaje de garbanzos Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	26 Arroz con tomate Filete de merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga Fruta y pan	27 Lentejas eco a la campesina Tortilla de atún Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	28 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Fruta y pan	kcl: 688,49 Prot: 25,80 HC: 88,41 Lip: 23,76

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES