

MES: noviembre-25

MENÚ: 6. NO CARNE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
3 FESTIVO	4 Crema de verduras Rodaja de merluza empanada Fruta y pan integral	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 de queso Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	7 Menestra salteada Merluza en pepitoria Fruta y pan	kcl: 704,25 Prot: 25,06 HC: 92,56 Lip: 23,54
10 Patatas guisadas Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan	11 Alubias estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	12 Borrajá con patata Salmón al horno Fruta y pan	13 Sopa de verduras Albóndigas de merluza a la griega Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	14 Arroz eco caldoso de verduras Revuelto de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 706,20 Prot: 23,88 HC: 91,62 Lip: 24,53
17 Judías verdes con refrito Tortilla francesa Fruta y pan	18 Lentejas eco a la castellana Salmón al horno con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	19 Sopa de verduras Bacalao rebozado Fruta y pan	20 Espirales con salsa pomodoro Filete de abadejo en salsa Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	21 Guiso de alubias Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 698,57 Prot: 24,28 HC: 91,17 Lip: 23,86
24 Sopa de verduras Palometa a la griega Fruta y pan	25 Potaje de garbanzos Huevos aurora Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	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 y pan integral	28 Verdura tricolor Abadejo al horno Fruta y pan	kcl: 702,16 Prot: 24,68 HC: 89,48 Lip: 24,83

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES