

MES: **noviembre-24**

MENÚ: **5. NO CERDO**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1	
4 Potaje de garbanzos Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	5 Crema de verduras Pollo con arroz Fruta y pan integral	6 Sopa minestrone Salmón con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan	7 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Yogur y pan integral	8 Alubias estofadas Tiras de mar en salsa americana Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 706,63 Prot: 25,06 HC: 92,48 Lip: 23,84
11 Crema de calabacín Pechuga de pollo empanada Ensalada de lechuga Fruta y pan	12 Arroz con tomate Filete de abadejo en salsa Fruta y pan integral	13 Lentejas a la castellana Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	14 Sopa de verduras Merluza al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	15 Menestra salteada Huevos aurora Fruta y pan	kcl: 711,13 Prot: 24,16 HC: 91,56 Lip: 24,98
18 Macarrones a la napolitana Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta y pan	19 Lentejas a la campesina Albóndigas de merluza y pota a la griega Fruta y pan integral	20 Crema de zanahoria Empanada de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	21 Arroz caldoso de verduras Tortilla de queso Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	22 Guiso de alubias con verduras Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan	kcl: 697,94 Prot: 24,48 HC: 90,97 Lip: 23,79
25 Lentejas a la jardinera Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	26 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Fruta y pan integral	27 Arroz con tomate Filete de abadejo al horno con verduritas Ensalada de lechuga Fruta y pan	28 Sopa de verduras Rodaja de merluza empanada Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	29 Crema de verduras Pollo en salsa Fruta y pan	kcl: 705,20 Prot: 24,90 HC: 89,48 Lip: 25,07

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