

MES: septiembre-25

MENÚ: (06) - NO CARNE

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
1		2		3		4		5		
8	<p>Crema de zanahoria eco</p> <p>Salmón al horno</p> <p>Fruta y pan</p>	9	<p>Potaje de garbanzos con arroz</p> <p>Filete de abadejo al horno con verduras</p> <p>Fruta y pan integral</p>	10	<p>Menestra salteada</p> <p>Albóndigas de merluza a la griega</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>	11	<p>Macarrones eco integrales con salsa napolitana</p> <p>Filete de merluza en salsa marinera</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur y pan integral</p>	12	<p>Lentejas a la jardinera</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>kcl: 704,9</p> <p>Prol: 25,5</p> <p>HC: 91,2</p> <p>Lip: 24,0</p>
15	<p>Judías verdes con refrito</p> <p>Rodaja de merluza empanada</p> <p>Fruta y pan</p>	16	<p>Guiso de alubias</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan integral</p>	17	<p>Arroz eco caldoso de verduras</p> <p>Filete de abadejo en salsa</p> <p>Fruta y pan</p>	18	<p>Sopa de verduras</p> <p>Merluza en pepitoria</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur y pan integral</p>	19	<p>Patatas guisadas</p> <p>Revuelto de atún</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>kcl: 704,3</p> <p>Prol: 25,1</p> <p>HC: 92,6</p> <p>Lip: 23,5</p>
22	<p>Lentejas eco a la castellana</p> <p>Caballa con pisto</p> <p>Fruta y pan</p>	23	<p>Verdura tricolor</p> <p>Abadejo al horno</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan integral</p>	24	<p>Alubias estofadas</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>	25	<p>Crema de calabacín eco</p> <p>Bacalao rebozado</p> <p>Yogur y pan integral</p>	26	<p>Espirales con salsa pomodoro</p> <p>Filete de merluza en salsa verde</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>kcl: 706,2</p> <p>Prol: 23,9</p> <p>HC: 91,6</p> <p>Lip: 24,5</p>
29	<p>Potaje de garbanzos</p> <p>Salmón al horno con salsa de tomate</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>	30	<p>Sopa de verduras</p> <p>Huevos aurora</p> <p>Fruta y pan integral</p>						<p>kcl: 698,6</p> <p>Prol: 24,3</p> <p>HC: 91,2</p> <p>Lip: 23,9</p>	