

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: septiembre-25

MENÚ: BASAL ARAGÓN

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
1		2		3		4		5	
8	Crema de zanahoria eco Pollo al chilindrón (patata,tomate, pimiento rojo y pimiento verde) Fruta y pan	9	Potaje de garbanzos con arroz Filete de abadejo al horno con verduritas (cebolla, zanahoria y pimiento) Fruta y pan integral	10	Menestra salteada Magro a la campesina (patata, cebolla, tomate, pimiento, zanahoria, calabacín y Ensalada de lechuga) Fruta y pan	11	Macarrones eco integrales con salsa napolitana(tomate, calabacín y albahaca) Filete de merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	12	Lentejas a la jardinera Tortilla de york Ensalada de lechuga Fruta y pan
15	Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras (patata, cebolla, zanahoria, tomate) Fruta y pan	16	Guiso de alubias Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	17	Arroz eco caldoso de verduras Filete de abadejo en salsa (guisante, patata y tomate) Fruta y pan	18	Sopa de cocido Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	19	Patatas guisadas Revuelto de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan
22	Lentejas eco a la castellana Caballa con pisto Fruta y pan	23	Verdura tricolor Magro a la campesina (patata, cebolla, tomate, pimiento, zanahoria, calabacín y Ensalada de lechuga) Fruta y pan integral	24	Alubias estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	25	Crema de calabacín eco Pollo con arroz Yogur y pan integral	26	Espirales con salsa pomodoro (tomate, cebolla y especias) Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta y pan
29	Potaje de garbanzos Salmón al horno con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan	30	Sopa minestrone Pollo en salsa de champiñones (champiñón, patata, cebolla y tomillo) Fruta y pan integral						

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES