

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE



MES: noviembre-25

MENÚ: (06) - NO CARNE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
3	4	5	6	7	
FESTIVO	Crema de verduras Rodaja de merluza empanada Fruta y pan integral	Macarrones eco integrales con salsa napolitana Filete de abadejo al horno con verduritas Ensalada de lechuga Fruta y pan	Lentejas eco estofadas con arroz integral Tortilla de queso Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	Menestra salteada Merluza en pepitoria Fruta y pan	kcl: 704,3 Prol: 25,1 HC: 92,6 Lip: 23,5
10	11	12	13	14	
Patatas guisadas Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan	Alubias estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	Borrajá con patata Salmón al horno Fruta y pan	Sopa de verduras Albóndigas de merluza a la griega Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	Arroz eco caldoso de verduras Revuelto de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 706,2 Prol: 23,9 HC: 91,6 Lip: 24,5
17	18	19	20	21	
Judías verdes con refrito Tortilla francesa Fruta y pan	Lentejas eco a la castellana Salmón al horno con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	Sopa de verduras Bacalao rebozado Fruta y pan	Espirales con salsa pomodoro Filete de abadejo en salsa Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	Guiso de alubias Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 698,6 Prol: 24,3 HC: 91,2 Lip: 23,9
24	25	26	27	28	
Sopa de verduras Palometa a la griega Fruta y pan	Potaje de garbanzos Huevos aurora Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	Arroz con tomate Filete de merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga Fruta y pan	Lentejas eco a la campesina Tortilla de atún Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	Verdura tricolor Abadejo al horno Fruta y pan	kcl: 702,2 Prol: 24,7 HC: 89,5 Lip: 24,8

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES