

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: **noviembre-25**

MENÚ: **(18) - SIN ALUBIAS**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
					0
					0
					0
					0
3 FESTIVO	4 Crema de verduras Pollo al chilindrón Fruta y pan integral	5 Macarrones eco integrales con salsa napolitana Filete de abadejo al horno con verduritas 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 Magro a la campesina Fruta y pan	kcl: 701,8 Prol: 25,9 HC: 93,1 Lip: 22,6
10 Patatas guisadas Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan	11 Acelgas rehogadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	12 Borrajá con patata Pavo guisado con verduras Fruta y pan	13 Sopa de cocido Lomo encebollado Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	14 Arroz eco caldoso de verduras Revuelto de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 690,9 Prol: 25,1 HC: 89,7 Lip: 23,1
17 Judías verdes con refrito Magro a la campesina 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 sémola de arroz Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan	20 Espirales con salsa pomodoro Filete de abadejo en salsa Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	21 Brócoli rehogado Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 685,5 Prol: 24,6 HC: 91,1 Lip: 22,3
24 Sopa maravilla con verduras Palometa a la griega Fruta y pan	25 Potaje de garbanzos Lomo asado 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 Pavo guisado con verduras Fruta y pan	kcl: 692,6 Prol: 25,6 HC: 88,4 Lip: 23,8

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES