

MES: **noviembre-25**

MENÚ: **9. SIN LENTEJAS**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
3 FESTIVO	4 Crema de puerro Pollo al chilindrón Fruta y pan	5 Pasta a la napolitana Abadejo ajoarriero Ensalada de lechuga Fruta y pan	6 Acelgas rehogadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan	7 Salteado de verduras Magro a la campesina Fruta y pan	kcl: 704,91 Prot: 23,95 HC: 93,79 Lip: 23,56
10 Patatas guisadas Abadejo al horno Fruta y pan	11 Acelgas rehogadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	12 Borrajá con patata Pavo guisado con verduras Fruta y pan	13 Sopa casera Lomo encebollado Ensalada de lechuga Yogur y pan	14 Arroz eco caldoso de verduras Revuelto de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 684,00 Prot: 24,01 HC: 90,62 Lip: 22,45
17 Crema de calabaza Magro a la campesina Fruta y pan	18 Coliflor rehogada Limanda al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	19 Sopa de sémola de arroz Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan	20 Pasta pomodoro Abadejo en pepitoria Ensalada de lechuga Yogur y pan	21 Brócoli rehogado Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 687,44 Prot: 24,61 HC: 92,85 Lip: 21,73
24 Sopa casera Abadejo ajoarriero Fruta y pan	25 Acelgas con patata Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	26 Arroz con tomate Limanda en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	27 Salteado de verduras Tortilla de atún Ensalada de lechuga Yogur y pan	28 Crema de zanahoria Pavo guisado con verduras Fruta y pan	kcl: 685,43 Prot: 23,72 HC: 88,26 Lip: 23,94

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES