

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: **noviembre-25**

MENÚ: **(10) - SIN NUEZ**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
					kcl:
					Prol:
					HC:
					Lip:
3	4	5	6	7	kcl:
FESTIVO	Crema de verduras Pollo al chilindrón Fruta y pan	Macarones 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	Menestra salteada Magro a la campesina Fruta y pan	Prol:
					HC:
					Lip:
10	11	12	13	14	kcl:
Patatas guisadas Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan	Alubias estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	Borrajá con patata Pavo guisado con verduras Fruta y pan	Sopa de cocido Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan	Arroz eco caldoso de verduras Revuelto de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	Prol:
					HC:
					Lip:
17	18	19	20	21	kcl:
Judías verdes con refrito Magro a la campesina Fruta y pan	Lentejas eco a la castellana Salmón al horno con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan	Sopa de sémola de arroz Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan	Espirales con salsa pomodoro Filete de abadejo en salsa Ensalada de lechuga Yogur y pan	Guiso de alubias Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	Prol:
					HC:
					Lip:
24	25	26	27	28	kcl: 693,6
Sopa maravilla con verduras Palometa a la griega Fruta y pan	Potaje de garbanzos Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	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	Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Fruta y pan	Prol: 26,6
					HC: 87,4
					Lip: 23,9

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES