

MES: octubre-26

MENÚ: 6. NO CARNE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
			1 Espirales con salsa pomodoro Filete de abadejo al horno con salsa de verduras Yogur y pan integral	2 Potaje de garbanzos con arroz integral Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 706,20 Prot: 23,88 HC: 91,62 Lip: 24,53
5 Menestra salteada Macarrones eco integrales con salsa boloñesa vegana Fruta y pan	6 Alubias estofadas Tortilla de queso Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	7 Arroz con tomate Filete de merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga Fruta y pan	8 Sopa de verduras Bacalao rebozado Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	9 Crema de verduras Huevos aurora Fruta y pan	kcl: 698,57 Prot: 24,28 HC: 91,17 Lip: 23,86
12 FESTIVO	13 FESTIVO	14 FESTIVO	15 Arroz caldoso de verduras Tortilla de atún Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	16 Pastel de patata con verduras Lentejas estofadas Fruta y pan	kcl: 702,16 Prot: 24,68 HC: 89,48 Lip: 24,83
19 Guiso de alubias con arroz Salmón al horno con salsa pomodoro Ensalada de lechuga Fruta y pan	20 Sopa de verduras Albóndigas de merluza a la griega Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	21 Crema de zanahoria Abadejo al horno Fruta y pan	22 Potaje de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	23 Verdura tricolor Macarrones eco integrales con salsa boloñesa vegana Fruta y pan	kcl: 707,65 Prot: 25,28 HC: 87,22 Lip: 25,84
26 Lentejas a la castellana con arroz integral Tortilla francesa Fruta y pan	27 Espirales en salsa napolitana Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	28 Alubias estofadas Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	29 Menestra salteada Ragú de soja con verduras Yogur y pan integral	30 Arroz con tomate Salmón al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 692,33 Prot: 23,97 HC: 91,48 Lip: 23,10