MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE Comertel

MES: **noviembre-26**

MENÚ: **6. NO CARNE**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
FESTIVO	3 Potaje de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	4 Arroz eco caldoso de verduras Filete de abadejo al horno con salsa de verduritas Ensalada de lechuga Fruta y pan	5 Pastel de patata con verduras Guiso de alubias Yogur y pan integral	6 Verdura tricolor Merluza en pepitoria Fruta y pan	kcl: 704,85 Prot: 25,52 HC: 91,21 Lip: 24,01
9 Menestra salteada Macarrones eco integrales con salsa boloñesa vegana Fruta y pan	10 Lentejas a la campesina Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	11 Crema de calabacín Salmón al horno Fruta y pan	12 Sopa de verduras Bacalao rebozado Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	13 Arroz con tomate Tortilla de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 704,25 Prot: 25,06 HC: 92,56 Lip: 23,54
16 Alubias estofadas con arroz integral Albóndigas de merluza a la griega Fruta y pan	17 Espirales en salsa napolitana Huevos aurora Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	18 Arroz caldoso de verduras Palometa a la griega Ensalada de lechuga Fruta y pan	19 Lentejas estofadas Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	20 Judías verdes con refrito Ragú de soja con verduras Fruta y pan	kcl: 706,20 Prot: 23,88 HC: 91,62 Lip: 24,53
23 Arroz con tomate Filete de abadejo en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan	24 Verdura tricolor Potaje de garbanzos con arroz integral Fruta y pan integral	25 Crema de verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	26 Alubias estofadas Salmón al horno con salsa pomodoro Yogur y pan integral	27 Sopa de verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 698,57 Prot: 24,28 HC: 91,17 Lip: 23,86
30 Lentejas a la castellana Revuelto de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan					kcl: 702,16 Prot: 24,68 HC: 89,48 Lip: 24,83

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES