

MES: noviembre-25

MENÚ: 10. SIN NUEZ

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 FESTIVO	4 Crema de verduras Pollo al chilindrón Fruta y pan	5 Macarones eco integrales con salsa napolitana Filete de abadejo al horno con verduras Ensalada de lechuga Fruta y pan	6 Lentejas eco estofadas con arroz integral Tortilla de queso Ensalada de lechuga Yogur y pan	7 Menestra salteada Magro a la campesina Fruta y pan
10 Patatas guisadas Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan	11 Alubias estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	12 Borrajá con patata Pavo guisado con verduras Fruta y pan	13 Sopa de cocido Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan	14 Arroz eco caldoso de verduras Revuelto de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan
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	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	21 Guiso de alubias Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan
24 Sopa maravilla con verduras Palometa a la griega Fruta y pan	25 Potaje de garbanzos Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	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	28 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Fruta y pan

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES