

MES: octubre-25

MENÚ: 21. NO LACTOSA

Lunes		Martes		Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 Guiso de alubias Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	2 Menestra salteada Pavo guisado con verduras Yogur sin lactosa y pan	3 Arroz con tomate Abadejo ajoarriero Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 690,01 Prot: 24,48 HC: 90,25 Lip: 22,89
6 Lentejas estofadas con arroz Revuelto de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan		7 Pasta a la napolitana Limanda en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan		8 Crema de zanahoria eco Pollo en salsa Fruta y pan	9 Potaje de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur sin lactosa y pan	10 FESTIVO	kcl: 692,56 Prot: 25,60 HC: 88,41 Lip: 23,83
13 FESTIVO		14 Lentejas eco a la castellana Pollo al chilindrón Fruta y pan		15 Arroz eco caldoso de verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	16 Sopa casera Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur sin lactosa y pan	17 Patatas guisadas Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 697,14 Prot: 26,36 HC: 87,45 Lip: 24,09
20 Crema de calabacín eco Pollo con arroz Fruta y pan		21 Alubias estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan		22 Verdura tricolor Magro a la campesina Fruta y pan	23 Pasta pomodoro Abadejo ajoarriero Ensalada de lechuga Yogur sin lactosa y pan	24 Potaje de garbanzos Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 700,33 Prot: 24,72 HC: 89,77 Lip: 24,37
27 Lentejas eco a la campesina Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan		28 Arroz con tomate Abadejo en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan		29 Sopa casera Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan	30 Guiso de alubias Limanda al horno Ensalada de lechuga Yogur sin lactosa y pan	31 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Fruta y pan	kcl: 697,55 Prot: 25,62 HC: 90,78 Lip: 21,35

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES