

MES: septiembre-26

MENÚ: 35. SIN AVE

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional		
		1		2			3			4		
7		8		9			10			11		
			Arroz con tomate		Sopa de verduras		Lentejas a la campesina				kcl: 704,04	
			Filete de merluza en salsa marinera		Magro con champiñones		Tortilla de atún				Prot: 25,86	
			Ensalada de lechuga		Ensalada de lechuga		Ensalada de lechuga				HC: 91,05	
			Fruta y pan integral		Fruta y pan		Yogur y pan integral				Lip: 21,84	
14		15		16			17			18		
Judías verdes con refrito			Crema de zanahoria eco		Pasta a la napolitana		Alubias estofadas				kcl: 710,14	
Guiso de garbanzos con arroz integral			Magro guisado con verduras		Tortilla de queso		Filete de abadejo en salsa				Prot: 25,72	
					Ensalada de lechuga		Ensalada de lechuga				HC: 93,08	
Fruta y pan			Fruta y pan integral		Fruta y pan		Yogur y pan integral				Lip: 23,67	
21		22		23			24			25		
Lentejas estofadas			Menestra salteada		Crema de calabacín		Potaje de garbanzos				kcl: 691,35	
Salmón al horno con salsa pomodoro			Lomo encebollado		Abadejo al horno		Tortilla de patata				Prot: 25,28	
Ensalada de lechuga							Ensalada de lechuga				HC: 90,13	
Fruta y pan			Fruta y pan integral		Fruta y pan		Yogur y pan integral				Lip: 22,92	
28		29		30								
Pastel de patata con verduras			Arroz caldoso de verduras		Verdura tricolor						kcl: 685,53	
Guiso de alubias			Revuelto de atún		Limanda en pepitoria						Prot: 24,78	
Ensalada de lechuga			Ensalada de lechuga								HC: 90,47	
Fruta y pan			Fruta y pan integral		Fruta y pan						Lip: 22,50	

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES