

MES: octubre-26		MENÚ: 35. SIN AVE									
Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional	
						1	Pasta pomodoro Filete de abadejo al horno con salsa de verduritas Yogur y pan integral	2	Potaje de garbanzos con arroz integral Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 691,35 Prot: 25,28 HC: 90,13 Lip: 22,92	
5	Menestra salteada Pasta con boloñesa de carne 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 Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	9	Crema de verduras Abadejo ajoarriero Fruta y pan	kcl: 685,53 Prot: 24,78 HC: 90,47 Lip: 22,50	
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: 681,23 Prot: 23,88 HC: 88,13 Lip: 23,46	
19	Guiso de alubias con arroz Salmón al horno con salsa pomodoro Ensalada de lechuga Fruta y pan	20	Sopa de verduras Magro guisado con verduras Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	21	Crema de zanahoria Limanda al horno Fruta y pan	22	Potaje de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	23	Verdura tricolor Abadejo al horno Fruta y pan	kcl: 708,14 Prot: 25,94 HC: 89,45 Lip: 24,61	
26	Lentejas a la castellana con arroz integral Lomo encebollado Fruta y pan	27	Pasta a la 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 Lomo asado Yogur y pan integral	30	Arroz con tomate Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 691,93 Prot: 23,64 HC: 89,91 Lip: 23,90	

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES