# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE Comertel

MES: **noviembre-26**

MENÚ: **35. SIN AVE**

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | I. Nutricional |
|---|---|---|---|---|---|
| FESTIVO | 3<br>Potaje de garbanzos<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan integral | 4<br>Arroz eco caldoso de verduras<br>Filete de abadejo al horno con salsa de verduritas<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan | 5<br>Pastel de patata con verduras<br>Guiso de alubias<br>Yogur y pan integral | 6<br>Verdura tricolor<br>Limanda al horno<br>Fruta y pan | kcl: 704,04<br>Prot: 25,86<br>HC: 91,05<br>Lip: 21,84 |
| 9<br>Menestra salteada<br>Pasta con boloñesa de carne<br>Fruta y pan | 10<br>Lentejas a la campesina<br>Filete de merluza en salsa verde<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan integral | 11<br>Crema de calabacín<br>Salmón al horno<br>Fruta y pan | 12<br>Sopa de verduras<br>Lomo con pimientos<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur y pan integral | 13<br>Arroz con tomate<br>Tortilla de atún<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan | kcl: 710,14<br>Prot: 25,72<br>HC: 93,08<br>Lip: 23,67 |
| 16<br>Alubias estofadas con arroz integral<br>Magro guisado con verduras<br>Fruta y pan | 17<br>Pasta a la napolitana<br>Revuelto de york<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan integral | 18<br>Arroz caldoso de verduras<br>Palometa a la griega<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan | 19<br>Lentejas estofadas<br>Tortilla de calabacín<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur y pan integral | 20<br>Judías verdes con refrito<br>Lomo al horno<br>Fruta y pan | kcl: 691,35<br>Prot: 25,28<br>HC: 90,13<br>Lip: 22,92 |
| 23<br>Arroz con tomate<br>Filete de abadejo en salsa<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan | 24<br>Verdura tricolor<br>Potaje de garbanzos con arroz integral<br>Fruta y pan integral | 25<br>Crema de verduras<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan | 26<br>Alubias estofadas<br>Salmón al horno con salsa pomodoro<br>Yogur y pan integral | 27<br>Sopa de verduras<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan | kcl: 685,53<br>Prot: 24,78<br>HC: 90,47<br>Lip: 22,50 |
| 30<br>Lentejas a la castellana<br>Revuelto de atún<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan | | | | | kcl: 681,23<br>Prot: 23,88<br>HC: 88,13<br>Lip: 23,46 |

**VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES**