

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: septiembre-20

MENÚ: 5. NO CERDO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
7 Arroz con tomate Tortilla de patatas Ensalada de lechuga Fruta y pan	8 Lentejas guisadas con verduras Albóndigas de merluza y pota en salsa Fruta y pan integral	9 Crema de zanahoria Estofado de pavo Fruta y pan	10 Espirales pomodoro Filete de abadejo en salsa Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	11 Alubias estofadas Merluza al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 697,94 Prot: 24,48 HC: 90,97 Lip: 23,79
14 Arroz a la cubana Abadejo en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	15 Lentejas a la campesina Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	16 Sopa maravilla con verduras Abadejo al horno Fruta y pan	17 Crema de puerros Merluza ajoarriero Yogur y pan integral	18 Potaje de garbanzos Pollo asado al tomillo con patata panadera Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 705,20 Prot: 24,90 HC: 89,48 Lip: 25,07
21 Lentejas guisadas con verduras Palometa a la griega Ensalada de lechuga Fruta y pan	22 Arroz caldoso de verduras Pechuga al horno Fruta y pan integral	23 Alubias estofadas Albóndigas de merluza y pota en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan	24 Borraja con patatas Merluza encebollada Yogur y pan integral	25 Espirales pomodoro Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 706,29 Prot: 25,32 HC: 87,02 Lip: 25,76
28 Crema de calabacín Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta y pan	29 Arroz con tomate Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	30 Lentejas estofadas con verduras Pollo al chilindrón Fruta y pan			kcl: 693,53 Prot: 24,14 HC: 91,61 Lip: 23,10

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES