

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE  earamark

MES: **septiembre-20**

MENÚ: **54. NO CARNE, RICA EN FIBRA**

| Lunes   | Martes   | Miércoles   | Jueves  | Viernes   | I. Nutricional  |
|---|--|---|---|---|---|
|   |  |   |   |   |   |
| 7<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan   | 8<br>Lentejas guisadas con verduras<br>Merluza al horno<br>Fruta y pan integral                    | 9<br>Espinacas salteadas<br>Tortilla francesa<br>Fruta y pan                      | 10<br>Espirales pomodoro<br>Filete de abadejo en salsa<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur y pan integral | 11<br>Alubias estofadas<br>Merluza al horno<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan   | kcl: 698,57<br>Prot: 24,28<br>HC: 91,17<br>Lip: 23,86 |
| 14<br>Menestra de verduras<br>Abadejo en pepitoria<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan          | 15<br>Lentejas a la campesina<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan integral | 16<br>Sopa de verduras<br>Abadejo al horno<br>Fruta y pan                         | 17<br>Crema de puerros<br>Merluza ajoarriero<br>Yogur y pan integral                                  | 18<br>Potaje de garbanzos<br>Merluza al horno<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan | kcl: 702,16<br>Prot: 24,68<br>HC: 89,48<br>Lip: 24,83 |
| 21<br>Lentejas guisadas con verduras<br>Palometa con tomate<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan | 22<br>Espinacas salteadas<br>Abadejo al horno<br>Fruta y pan integral                              | 23<br>Alubias estofadas<br>Merluza al horno<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan | 24<br>Borraja con patatas<br>Merluza encebollada<br>Yogur y pan integral                              | 25<br>Espirales pomodoro<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan | kcl: 707,65<br>Prot: 25,28<br>HC: 87,22<br>Lip: 25,84 |
| 28<br>Crema de calabacín<br>Merluza encebollada<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan             | 29<br>Menestra de verduras<br>Tortilla de calabacín<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan integral | 30<br>Lentejas estofadas con verduras<br>Merluza al horno<br>Fruta y pan          |   |   | kcl: 692,33<br>Prot: 23,97<br>HC: 91,48<br>Lip: 23,10 |

**VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)**