

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: **septiembre-20**

MENÚ: **8. NO PESCADO**

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 Pollo al limón Fruta y pan integral	9 Crema de zanahoria Hamburguesa mixta en salsa Fruta y pan	10 Espirales pomodoro Ternera guisada Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	11 Alubias estofadas Lomo adobado Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 702,95 Prot: 25,12 HC: 90,30 Lip: 24,36
14 Arroz a la cubana Salchichas al horno 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 Magro con champiñones Fruta y pan	17 Crema de puerros Pechuga al horno Yogur y pan integral	18 Potaje de garbanzos Pollo asado al tomillo con patata panadera Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 697,59 Prot: 25,84 HC: 88,10 Lip: 24,42
21 Lentejas guisadas con verduras Ternera guisada Ensalada de lechuga Fruta y pan	22 Arroz caldoso de verduras Hamburguesa mixta en salsa Fruta y pan integral	23 Alubias estofadas Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	24 Borrajá con patatas Estofado campesino de magro Yogur y pan integral	25 Espirales pomodoro Tortilla americana Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 722,37 Prot: 26,17 HC: 88,12 Lip: 26,68
28 Crema de calabacín Estofado de pavo 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: 702,33 Prot: 24,80 HC: 89,82 Lip: 24,58

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