

MES: octubre-25		MENÚ: 16. RICA EN FIBRA, NO ARROZ NI LACTOSA									
Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional	
				1	Guiso de alubias Tortilla de calabacín	2	Menestra salteada Pavo guisado con verduras	3	Brócoli rehogado Filete de abadejo al horno con verduras	kcl: 689,79 Prot: 24,94 HC: 90,89 Lip: 22,68	
6	Guisantes rehogados Pechuga al horno	7	Macarrones con salsa napolitana Filete de merluza en salsa marinera	8	Puré de patata Pollo en salsa	9	Potaje de garbanzos Tortilla francesa	10	Crema de puerro Magro a la campesina	kcl: 692,77 Prot: 26,21 HC: 87,27 Lip: 24,56	
13		14	Lentejas a la castellana Pollo al chilindrón	15	Crema de calabaza Tortilla de chorizo	16	Espinacas salteadas Cocido completo	17	Patatas guisadas Palometa a la griega	kcl: 698,19 Prot: 25,57 HC: 90,64 Lip: 23,13	
20	Crema de calabacín Pollo asado	21	Alubias guisadas Tortilla francesa	22	Verdura tricolor Magro a la campesina	23	Espirales con tomate Filete de abadejo en salsa	24	Potaje de garbanzos Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno	kcl: 682,79 Prot: 23,45 HC: 87,68 Lip: 23,96	
27	Lentejas a la campesina Tortilla de calabacín	28	Acelgas rehogadas Filete de merluza en salsa verde	29	Puré de patata Pollo en salsa de champiñones	30	Guiso de alubias Salmón con salsa pomodoro	31	Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras	kcl: 696,25 Prot: 26,32 HC: 88,98 Lip: 21,69	

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES