

MES: octubre-25		MENÚ: 21. NO LACTOSA, MARISCO, FRUTOS SECOS, SOJA									
Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional	
				1	Guiso de alubias Tortilla de calabacín	2	Menestra salteada Pavo guisado con verduras	3	Arroz con tomate Abadejo ajoarriero	kcl: 690,01 Prot: 24,48 HC: 90,25 Lip: 22,89	
6	Lentejas estofadas con arroz Pechuga al horno	7	Pasta a la napolitana Limanda en pepitoria	8	Crema de zanahoria Pollo en salsa	9	Potaje de garbanzos Tortilla de patata	10	Sopa casera Magro a la campesina	kcl: 692,56 Prot: 25,60 HC: 88,41 Lip: 23,83	
13		14	Lentejas a la castellana Pollo al chilindrón	15	Arroz caldoso de verduras Tortilla de chorizo	16	Sopa casera Cocido completo	17	Patatas guisadas Abadejo al horno	kcl: 697,14 Prot: 26,36 HC: 87,45 Lip: 24,09	
20	Crema de calabacín Pollo con arroz	21	Alubias estofadas Tortilla de patata	22	Verdura tricolor Magro a la campesina	23	Pasta pomodoro Abadejo ajoarriero	24	Potaje de garbanzos Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno	kcl: 700,33 Prot: 24,72 HC: 89,77 Lip: 24,37	
27	Lentejas a la campesina Tortilla de calabacín	28	Arroz con tomate Abadejo en pepitoria	29	Sopa casera Pollo en salsa de champiñones	30	Guiso de alubias Limanda al horno	31	Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras	kcl: 697,55 Prot: 25,62 HC: 90,78 Lip: 21,35	

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES