

MES: octubre-25

MENÚ: 5. NO CERDO, CORDERO, VACA

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 Filete de abadejo al horno con verduritas	kcl: 697,94 Prot: 24,48 HC: 90,97 Lip: 23,79
6 Lentejas estofadas con arroz Tortilla francesa de atún	7 Macarrones con salsa napolitana Filete de merluza en salsa marinera	8 Crema de zanahoria Pollo en salsa	9 Potaje de garbanzos Tortilla de patata	10 Sopa de ave Rodaja de merluza empanada	kcl: 705,20 Prot: 24,90 HC: 89,48 Lip: 25,07
13	14 Lentejas a la castellana Pollo al chilindrón	15 Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa	16 Sopa de verduras Bacalao rebozado	17 Patatas guisadas Palometa a la griega	kcl: 706,29 Prot: 25,32 HC: 87,02 Lip: 25,76
20 Crema de calabacín Pollo con arroz	21 Alubias guisadas Tortilla de patata	22 Verdura tricolor Merluza en pepitoria	23 Espirales con tomate Filete de abadejo en salsa	24 Potaje de garbanzos Tortilla francesa de atún	kcl: 693,53 Prot: 24,14 HC: 91,61 Lip: 23,10
27 Lentejas a la campesina Tortilla de calabacín	28 Arroz con tomate Filete de merluza en salsa verde	29 Sopa maravilla con verduras Pollo en salsa de champiñones	30 Guiso de alubias Salmón con salsa pomodoro	31 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras	kcl: 709,71 Prot: 25,68 HC: 91,05 Lip: 24,55

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES