

MES: octubre-25		MENÚ: 1. CELÍACO NO FRUTOS SECOS, MOSTAZA, SÉSAMO									
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: 690,67 Prot: 25,28 HC: 92,47 Lip: 21,96	
6	Guisantes rehogados Pechuga al horno	7	Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Filete de merluza en salsa marinera	8	Crema de zanahoria Pollo en salsa	9	Potaje de garbanzos Tortilla de patata	10	Sopa de verduras Magro a la campesina	kcl: 683,86 Prot: 24,10 HC: 88,41 Lip: 23,53	
13		14	Guisantes rehogados Pollo al chilindrón	15	Arroz caldoso de verduras Tortilla de chorizo	16	Sopa de verduras Cocido completo	17	Patatas guisadas Palometa a la griega	kcl: 699,15 Prot: 26,67 HC: 88,52 Lip: 23,70	
20	Crema de calabacín Pollo con arroz	21	Alubias guisadas Tortilla de patata	22	Verdura tricolor Magro a la campesina	23	Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Filete de abadejo en salsa	24	Potaje de garbanzos Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno	kcl: 691,93 Prot: 23,64 HC: 89,91 Lip: 23,90	
27	Guisantes rehogados Tortilla de calabacín	28	Arroz con tomate Filete de merluza en salsa verde	29	Sopa de verduras Pollo en salsa de champiñones	30	Guiso de alubias Salmón con salsa pomodoro	31	Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras	kcl: 687,19 Prot: 25,67 HC: 90,65 Lip: 20,23	

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES