

MES: noviembre-25

MENÚ: 4. NO LACTOSA, PLV, FRUTOS SECOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
3 Potaje de garbanzos Limanda en pepitoria	4 Crema de verduras Pollo al chilindrón	5 Macarrones eco integrales con salsa napolitana Filete de abadejo al horno con verduritas	6 Lentejas eco estofadas con arroz integral Tortilla de chorizo	7 Menestra salteada Magro a la campesina	kcl: 704,61 Prot: 26,07 HC: 92,45 Lip: 24,03
10 Patatas guisadas Fielte de merluza en salsa verde	11 Alubias estofadas Tortilla de patata	12 Crema de calabaza Pavo guisado con verduras	13 Sopa de cocido Lomo encebollado	14 Arroz caldoso de verduras Pollo asado	kcl: 685,35 Prot: 24,48 HC: 89,37 Lip: 22,76
17 Judías verdes con refrito Magro a la campesina	18 Lentejas eco a la castellana Salmón con salsa de tomate	19 Sopa de sémola de arroz Pechuga al horno	20 Crema de zanahoria Abadejo en pepitoria	21 Guiso de alubias Tortilla de calabacín	kcl: 694,53 Prot: 24,78 HC: 90,47 Lip: 23,50
24 Sopa maravilla con verduras Palometa a la griega	25 Crema de calabacín Guiso de garbanzos con huevo duro	26 Arroz con tomate Filete de merluza en salsa marinera	27 Lentejas a la campesina Tortilla de chorizo	28 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras	kcl: 688,49 Prot: 25,80 HC: 88,41 Lip: 23,76

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES