

MES: noviembre-24

MENÚ: 4. NO LACTOSA, PLV, FRUTOS SECOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1	
4 Potaje de garbanzos Tortilla de calabacín	5 Crema de verduras Pollo con arroz	6 Sopa minestrone Salmón con salsa de tomate	7 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras	8 Alubias estofadas Abadejo al horno	kcl: 704,61 Prot: 26,07 HC: 92,45 Lip: 24,03
11 Crema de calabacín Pechuga al horno	12 Arroz con tomate Filete de abadejo en salsa	13 Lentejas a la castellana Tortilla de patata	14 Sopa de cocido Merluza en salsa de zanahoria	15 Menestra salteada Magro de cerdo a la campesina	kcl: 685,35 Prot: 24,48 HC: 89,37 Lip: 22,76
18 Macarrones a la napolitana Filete de merluza en salsa verde	19 Lentejas a la campesina Albóndigas de cerdo a la jardinera	20 Crema de zanahoria Empanada casera de atún	21 Arroz caldoso de verduras Tortilla de chorizo	22 Guiso de alubias con verduras Pollo en salsa de champiñones	kcl: 694,53 Prot: 24,78 HC: 90,47 Lip: 23,50
25 Lentejas a la jardinera Tortilla de calabacín	26 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras	27 Arroz con tomate Filete de abadejo al horno con verduritas	28 Sopa de cocido Lomo al horno	29 Crema de verduras Pollo en salsa	kcl: 688,49 Prot: 25,80 HC: 88,41 Lip: 23,76

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES