

MES: octubre-26

MENÚ: 6. NO CARNE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
			1 Espirales con salsa pomodoro Filete de abadejo al horno con salsa de verduras	2 Potaje de garbanzos con arroz integral Tortilla de calabacín	kcl: 706,20 Prot: 23,88 HC: 91,62 Lip: 24,53
5 Menestra salteada Macarrones eco integrales con salsa boloñesa vegana	6 Alubias estofadas Tortilla de queso	7 Arroz con tomate Filete de merluza en salsa marinera	8 Sopa de verduras Bacalao rebozado	9 Crema de verduras Huevos aurora	kcl: 698,57 Prot: 24,28 HC: 91,17 Lip: 23,86
12	13 Espirales en salsa napolitana Filete de abadejo en salsa	14 Judías verdes con refrito Merluza en pepitoria	15 Arroz caldoso de verduras Tortilla de atún	16 Pastel de patata con verduras Lentejas estofadas	kcl: 702,16 Prot: 24,68 HC: 89,48 Lip: 24,83
19 Guiso de alubias con arroz Salmón con salsa pomodoro	20 Sopa de verduras Albóndigas de merluza a la griega	21 Crema de zanahoria Abadejo al horno	22 Potaje de garbanzos Tortilla de patata	23 Verdura tricolor Macarrones eco integrales con salsa boloñesa vegana	kcl: 707,65 Prot: 25,28 HC: 87,22 Lip: 25,84
26 Lentejas a la castellana con arroz integral Tortilla francesa	27 Espirales en salsa napolitana Filete de merluza en salsa verde	28 Alubias estofadas Tortilla de calabacín	29 Menestra salteada Ragú de soja con verduras	30 Arroz con tomate Salmón al horno	kcl: 692,33 Prot: 23,97 HC: 91,48 Lip: 23,10

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES