

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: **octubre-23**

MENÚ: **(M.) - NO HUEVO**

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional			
2	<p>Macarrones sin gluten con salsa de tomate</p> <p>Abadejo a la andaluza</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Pan y agua</p> <p>Fruta</p>	3	<p>Alubias blancas estofadas</p> <p>Magro a la jardinera</p> <p>Ensalada de lechuga y maiz</p> <p>Pan y agua</p> <p>Yogur</p>	4	<p>Arroz con verduras</p> <p>Merluza a la bilbaina</p> <p>Ensalada de lechuga y aceitunas negras</p> <p>Pan y agua</p> <p>Fruta</p>	5	<p>Sopa de fideos sin gluten</p> <p>Pollo asado</p> <p>Salteado de verduras</p> <p>Pan y agua</p> <p>Yogur</p>	6	<p>Crema de calabaza</p> <p>Ragout de pavo</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Pan y agua</p> <p>Fruta</p>			kcl:	
9	<p>Lentejas estofadas con chorizo</p> <p>Filete de lenguadina</p> <p>Ensalada de lechuga y aceitunas negras</p> <p>Pan y agua</p> <p>Fruta</p>	10	<p>Coliflor gratinada</p> <p>Jamoncitos de pollo asados</p> <p>Arroz blanco</p> <p>Pan y agua</p> <p>Yogur</p>	11	<p>Sopa de cocido sin gluten</p> <p>Cocido completo</p> <p>Pan y agua</p> <p>Fruta</p>	12	<p>Festivo</p>	13	<p>No lectivo</p>			kcl:	
16	<p>Arroz a la napolitana</p> <p>Estofado de pollo</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Pan y agua</p> <p>Fruta</p>	17	<p>Alubias pintas estofadas</p> <p>Merluza al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan y agua</p> <p>Yogur</p>	18	<p>Sopa de fideos sin gluten</p> <p>Pollo asado al romero</p> <p>Pisto</p> <p>Pan y agua</p> <p>Fruta</p>	19	<p>Macarrones sin gluten con salsa de tomate</p> <p>Lomos de caballa con salsa de tomate</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y maiz</p> <p>Pan y agua</p> <p>Yogur</p>	20	<p>Judías verdes salteadas</p> <p>Magro a la jardinera</p> <p>Patatas al vapor</p> <p>Pan y agua</p> <p>Fruta</p>			kcl:	
23	<p>Macarrones sin gluten con salsa de tomate</p> <p>Estofado de pollo</p> <p>Champiñones</p> <p>Pan y agua</p> <p>Fruta</p>	24	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Merluza al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y maiz</p> <p>Pan y agua</p> <p>Yogur</p>	25	<p>Sopa de cocido sin gluten</p> <p>Cocido completo</p> <p>Pan y agua</p> <p>Fruta</p>	26	<p>Arroz con pollo</p> <p>Ragout de pavo</p> <p>Ensalada de lechuga y aceitunas negras</p> <p>Pan y agua</p> <p>Yogur</p>	27	<p>Lentejas estofadas con verduras</p> <p>Pollo al ajillo</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Pan y agua</p> <p>Fruta</p>			kcl:	
30	<p>Macarrones sin gluten con salsa de tomate</p> <p>Abadejo a la romana</p> <p>Ensalada de lechuga, pimiento verde y aceitunas</p> <p>Pan y agua</p> <p>Fruta</p>	31	<p>Alubias blancas estofadas</p> <p>Magro a la jardinera</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Pan y agua</p> <p>Yogur</p>							kcl:			
										Pro:			
										HC:			
										Lip:			

**VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES**