

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: **octubre-23**

MENÚ: **(M.) - SOLO POLLO, PESCADO, HUEVO**

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional	
2	Coditos gratinados Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Pan y agua Fruta	3	Alubias blancas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maiz Pan y agua Yogur	4	Arroz con verduras Merluza a la bilbaina Ensalada de lechuga y aceitunas negras Pan y agua Fruta	5	Sopa de verduras Pollo asado Salteado de verduras Pan y agua Yogur	6	Crema de calabaza Hamburguesa vegana Patatas fritas Pan y agua Fruta	kcl: Prol HC: Lip:	
9	Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas negras Pan y agua Fruta	10	Coliflor gratinada Jamoncitos de pollo asados Arroz blanco Pan y agua Yogur	11	Sopa de verduras Garbanzos estofados con verduras Pan y agua Fruta	12	Festivo	13	No lectivo	kcl: Prol HC: Lip:	
16	Arroz a la napolitana Delicias de bacalao Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Pan y agua Fruta	17	Alubias pintas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Pan y agua Yogur	18	Sopa de verduras Pollo asado al romero Pisto Pan y agua Fruta	19	Macarrones con verduras Lomos de caballa con salsa de tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y maiz Pan y agua Yogur	20	Judías verdes salteadas Tortilla de patata Patatas al vapor Pan y agua Fruta	kcl: Prol HC: Lip:	
23	Macarrones con tomate Tortilla francesa de queso Champiñones Pan y agua Fruta	24	Crema de zanahoria Merluza al horno Ensalada de lechuga y maiz Pan y agua Yogur	25	Sopa de verduras Garbanzos estofados con verduras Pan y agua Fruta	26	Arroz con verduras Albondigas de merluza en salsa Ensalada de lechuga y aceitunas negras Pan y agua Yogur	27	Lentejas estofadas con verduras Pollo al ajillo Patatas fritas Pan y agua Fruta	kcl: Prol HC: Lip:	
30	Macarrones con tomate Abadejo a la romana Ensalada de lechuga, pimiento verde y aceitunas Pan y agua Fruta	31	Alubias blancas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Pan y agua Yogur						kcl: Prol HC: Lip:		

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES