

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: septiembre-24

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

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
9	Crema de calabacin Pollo asado al romero Ensalada de lechuga y maiz Pan y agua Fruta	10	Arroz a la napolitana Abadejo a la romana Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Pan y agua Yogur	11	Judías verdes con patata Ragout de pavo Patatas asadas Pan y agua Fruta	12	Alubias pintas estofadas Tortilla española Salteado de verduras guarnición Pan y agua Yogur	13	Macarrones con tomate Filete de caballa en salsa Ensalada de lechuga y aceitunas negras Pan y agua Fruta	kcl: 2884/576 Prot: 37,0 HC: 87,0 Lip: 22,0
16	Lentejas estofadas con verduras Estofado de pollo Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pan y agua Fruta	17	Macarrones con tomate Filete de merluza a la andaluz Ensalada de lechuga y aceitunas negras Pan y agua Yogur	18	Sopa de cocido Cocido completo Pan y agua Fruta	19	Crema de verduras Jamoncitos de pollo asados Patatas dado Pan y agua Yogur	20	Arroz a la milanese Tortilla francesa de atún Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Pan y agua Fruta	kcl: 2962/592 Prot: 39,0 HC: 98,0 Lip: 26,0
23	Sopa de fideos Hamburguesa de pollo Patatas fritas Pan y agua Fruta	24	Arroz con pollo Rabas de calamar Ensalada de lechuga y maiz Pan y agua Yogur	25	Crema de zanahoria Tortilla francesa Salteado de verduras guarnición Pan y agua Fruta	26	Macarrones con tomate Pollo al curry Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Pan y agua Yogur	27	Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patata Ensalada verde Pan y agua Fruta	kcl: 2965/593 Prot: 36,0 HC: 95,0 Lip: 21,0
30	Espirales con tomate Croquetas Ensalada de lechuga, zanahoria y maiz Pan y agua Fruta								kcl: 3102/620 Prot: 37,0 HC: 97,0 Lip: 22,0	
									kcl: 2963/592 Prot: 35,0 HC: 91,0 Lip: 30,0	

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES