

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: **noviembre-22**

MENÚ: **1**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		2 Sopa de verduras Tortilla de queso	3 Crema de verduras Pollo en salsa	4 Guisantes rehogados Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno	kcl: 709,97 Prot: 24,57 HC: 94,12 Lip: 23,70
7 Crema de zanahoria Tortilla de calabacín	8 Alubias estofadas Pollo asado	9 Arroz con tomate Merluza encebollada	10 Sopa de verduras Cocido completo	11 Menestra salteada Revuelto de york	kcl: 686,24 Prot: 24,30 HC: 90,89 Lip: 22,45
14 Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Filete de merluza en salsa marinera	15 Crema de calabacín Pollo al chilindrón	16 Guisantes rehogados Merluza ajoarriero	17 Arroz caldoso de verduras Tortilla alemana	18 Guiso de alubias con verduras Albóndigas de cerdo en salsa española	kcl: 690,67 Prot: 25,28 HC: 92,47 Lip: 21,96
21 Guisantes rehogados Empanada sin gluten ni huevo de atún	22 Sopa de verduras Tortilla de patata	23 Arroz con tomate Merluza en salsa de zanahoria	24 Potaje de garbanzos Lomo asado	25 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras	kcl: 683,86 Prot: 24,10 HC: 88,41 Lip: 23,53
28 Alubias estofadas Merluza al horno	29 Arroz caldoso de verduras Tortilla de calabacín	30 Guisantes rehogados Pastel de salmón con salsa de tomate y cúrcuma			kcl: 699,15 Prot: 26,67 HC: 88,52 Lip: 23,70

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES