

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: septiembre-22

MENÚ: 3

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
			8	9	Arroz caldoso de verduras Ternera guisada kcl: 683,71 Prot: 26,60 HC: 88,85 Lip: 20,23
12 Potaje de garbanzos con arroz Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno	13 Crema de verduras Merluza en salsa de zanahoria	14 Sopa de verduras Magro con champiñones	15 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras	16 Alubias estofadas Merluza al horno	kcl: 710,33 Prot: 24,48 HC: 94,12 Lip: 23,78
19 Crema de zanahoria Ternera guisada	20 Lentejas a la castellana Pollo asado en su jugo	21 Arroz con tomate Merluza encebollada	22 Sopa de verduras Empanada de ternera	23 Menestra salteada Magro estofado en salsa cazadora	kcl: 684,04 Prot: 25,36 HC: 88,41 Lip: 23,01
26 Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Merluza al horno	27 Crema de calabacín Lomo adobado al horno	28 Lentejas a la jardinera Merluza ajoarriero	29 Arroz caldoso de verduras Pollo al limón	30 Guiso de alubias con verduras Albóndigas de cerdo en salsa española	kcl: 691,47 Prot: 25,48 HC: 92,47 Lip: 21,96

VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)