

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: **noviembre-23**

MENÚ: **10**

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | I. Nutricional |
|--|---|---|---|--|---|
| | | 1 FESTIVO | 2 Sopa casera Albóndigas de merluza y pota en salsa | 3 Alubias estofadas Tortilla de patata | kcl: 712,94 Prot: 26,07 HC: 92,62 Lip: 24,03 |
| 6 Crema de zanahoria Merluza al horno | 7 Lentejas a la castellana Tortilla de calabacín | 8 Arroz con tomate Filete de abadejo al horno con verduritas | 9 Sopa casera Cocido completo | 10 Menestra salteada Pollo en salsa | kcl: 716,81 Prot: 24,69 HC: 92,00 Lip: 25,18 |
| 13 Arroz caldoso de verduras Filete de merluza en salsa marinera | 14 Crema de calabacín Pollo al chilindrón | 15 Lentejas a la jardinera Abadejo al horno | 16 Pasta a la napolitana Tortilla de atún | 17 Guiso de alubias con verduras Albóndigas de cerdo en salsa española | kcl: 685,53 Prot: 24,78 HC: 90,47 Lip: 22,50 |
| 20 Lentejas a la campesina Filete de abadejo en salsa | 21 Sopa casera Pollo en salsa de champiñones | 22 Arroz con tomate Merluza al horno | 23 Potaje de garbanzos Tortilla de patata | 24 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras | kcl: 693,63 Prot: 26,61 HC: 87,42 Lip: 23,94 |
| 27 Alubias estofadas Lomo adobado | 28 Arroz caldoso de verduras Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno | 29 Lentejas guisadas con verduras Medallón de salmón y calabaza con salsa de tomate | 30 Crema de verduras y soja Pollo asado | | kcl: 712,55 Prot: 25,67 HC: 87,47 Lip: 26,10 |

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES