

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: **noviembre-23**

MENÚ: **19**

| Lunes   | Martes  | Miércoles                                     | Jueves   | Viernes  | I. Nutricional  |
|---|---|---|--|--|---|
|   |   | 1<br>FESTIVO                                  | 2<br>Sopa de verduras<br>Merluza encebollada                             | 3<br>Alubias estofadas<br>Lomo asado   | kcl: 710,33<br>Prot: 24,48<br>HC: 94,12<br>Lip: 23,78 |
| 6<br>Crema de zanahoria<br>Empanada sin gluten ni huevo de atún | 7<br>Guisantes rehogados<br>Magro con champiñones                               | 8<br>Arroz con tomate<br>Abadejo al horno     | 9<br>Sopa de verduras<br>Cocido completo                                 | 10<br>Menestra salteada<br>Pollo en salsa                                    | kcl: 690,32<br>Prot: 24,78<br>HC: 90,17<br>Lip: 22,91 |
| 13<br>Arros caldoso de verduras<br>Merluza en salsa vizcaína    | 14<br>Crema de calabacín<br>Pollo al chilindrón                                 | 15<br>Guisantes rehogados<br>Abadejo al horno | 16<br>Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana<br>Limanda al horno | 17<br>Guiso de alubias con verduras<br>Albóndigas de cerdo en salsa española | kcl: 688,80<br>Prot: 25,29<br>HC: 88,54<br>Lip: 23,05 |
| 20<br>Guisantes rehogados<br>Abadejo en pepitoria               | 21<br>Sopa de verduras<br>Pollo en salsa de champiñones                         | 22<br>Arroz con tomate<br>Merluza al horno    | 23<br>Potaje de garbanzos<br>Lomo con pimientos                          | 24<br>Judías verdes con refrito<br>Pavo guisado con verduras                 | kcl: 688,39<br>Prot: 24,76<br>HC: 88,41<br>Lip: 23,74 |
| 27<br>Alubias estofadas<br>Lomo adobado                         | 28<br>Arroz caldoso de verduras<br>Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno | 29<br>Guisantes rehogados<br>Abadejo al horno | 30<br>Crema de calabacín<br>Pollo asado                                  |  | kcl: 694,20<br>Prot: 26,90<br>HC: 88,20<br>Lip: 23,19 |

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