

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: **noviembre-23**

MENÚ: **1**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1 FESTIVO	2 Sopa de verduras Merluza encebollada	3 Alubias estofadas Tortilla de patata	kcl: 709,97 Prot: 24,57 HC: 94,12 Lip: 23,70
6 Crema de zanahoria Empanada sin gluten ni huevo de atún	7 Guisantes rehogados Tortilla de calabacín	8 Arroz con tomate Filete de abadejo al horno con verduras	9 Sopa de verduras Cocido completo	10 Menestra salteada Pollo en salsa	kcl: 686,24 Prot: 24,30 HC: 90,89 Lip: 22,45
13 Arroz caldoso de verduras Filete de merluza en salsa marinera	14 Crema de calabacín Pollo al chilindrón	15 Guisantes rehogados Abadejo al horno	16 Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Tortilla de atún	17 Guiso de alubias con verduras Albóndigas de cerdo en salsa española	kcl: 690,67 Prot: 25,28 HC: 92,47 Lip: 21,96
20 Guisantes rehogados Filete de abadejo en salsa	21 Sopa de verduras 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: 683,86 Prot: 24,10 HC: 88,41 Lip: 23,53
27 Alubias estofadas Lomo adobado	28 Arroz caldoso de verduras Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno	29 Guisantes rehogados Salmón al horno	30 Crema de calabacín Pollo asado		kcl: 699,15 Prot: 26,67 HC: 88,52 Lip: 23,70

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES