

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: **noviembre-23**

MENÚ: **3**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1 FESTIVO	2 Sopa de verduras Merluza encebollada	3 Alubias estofadas Lomo asado	kcl: 710,33 Prot: 24,48 HC: 94,12 Lip: 23,78
6 Crema de zanahoria Empanada de ternera	7 Lentejas a la castellana Magro con champiñones	8 Arroz con tomate Abadejo al horno	9 Sopa de verduras Cocido completo	10 Menestra salteada Pollo en salsa	kcl: 684,04 Prot: 25,36 HC: 88,41 Lip: 23,01
13 Arroz caldoso de verduras Merluza en salsa vizcaína	14 Crema de calabacín Pollo al chilindrón	15 Lentejas a la jardinera Abadejo al horno	16 Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Limanda al horno	17 Guiso de alubias con verduras Albóndigas de cerdo en salsa española	kcl: 691,47 Prot: 25,48 HC: 92,47 Lip: 21,96
20 Lentejas a la campesina Abadejo en pepitoria	21 Sopa de verduras Pollo en salsa de champiñones	22 Arroz con tomate Merluza al horno	23 Potaje de garbanzos Lomo con pimientos	24 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras	kcl: 688,39 Prot: 24,76 HC: 88,41 Lip: 23,74
27 Alubias estofadas Lomo adobado	28 Arroz caldoso de verduras Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno	29 Lentejas guisadas con verduras Abadejo al horno	30 Crema de calabacín Pollo asado		kcl: 703,89 Prot: 25,74 HC: 89,42 Lip: 24,24

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES