

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: **noviembre-23**

MENÚ: **5**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1 FESTIVO	2 Sopa minestrone Albóndigas de merluza y pota en salsa	3 Alubias estofadas Tortilla de patata	kcl: 706,63 Prot: 25,06 HC: 92,48 Lip: 23,84
6 Crema de zanahoria Empanada de atún	7 Lentejas a la castellana Tortilla de calabacín	8 Arroz con tomate Filete de abadejo al horno con verduras	9 Sopa de verduras Tiras de mar en salsa americana	10 Menestra salteada Pollo en salsa	kcl: 711,13 Prot: 24,16 HC: 91,56 Lip: 24,98
13 Arroz caldoso de verduras Filete de merluza en salsa marinera	14 Crema de calabacín Pollo al chilindrón	15 Lentejas a la jardinera Tiras de mar (pota) rebozadas	16 Macarrones a la napolitana Tortilla de atún	17 Guiso de alubias con verduras Albóndigas de merluza y pota a la griega	kcl: 697,94 Prot: 24,48 HC: 90,97 Lip: 23,79
20 Lentejas a la campesina Filete de abadejo en salsa	21 Sopa maravilla con verduras Pollo en salsa de champiñones	22 Arroz con tomate Merluza rebozada	23 Potaje de garbanzos Tortilla de patata	24 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras	kcl: 705,20 Prot: 24,90 HC: 89,48 Lip: 25,07
27 Alubias estofadas Tortilla francesa	28 Arroz caldoso de verduras Tiras de mar en amarillo	29 Lentejas guisadas con verduras Medallón de salmón y calabaza en salsa de tomate	30 Crema de verduras y soja Pechuga de pollo empanada		kcl: 706,29 Prot: 25,32 HC: 87,02 Lip: 25,76

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES