

MES: noviembre-25

MENÚ: 21. SIN LACTOSA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
3 FESTIVO	4 Crema de verduras Pollo al chilindrón Fruta y pan	5 Pasta a la napolitana Abadejo ajoarriero Ensalada de lechuga Fruta y pan	6 Lentejas eco estofadas con arroz integral Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur sin lactosa y pan	7 Menestra salteada Magro a la campesina Fruta y pan	kcl: 709,29 Prot: 26,63 HC: 91,98 Lip: 24,51
10 Patatas guisadas Abadejo al horno Fruta y pan	11 Alubias estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	12 Borrajá con patata Pavo guisado con verduras Fruta y pan	13 Sopa casera Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur sin lactosa y pan	14 Arroz eco caldoso de verduras Revuelto de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 692,81 Prot: 24,69 HC: 90,50 Lip: 23,18
17 Judías verdes con refrito Magro a la campesina Fruta y pan	18 Lentejas eco a la castellana Limanda al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	19 Sopa de sémola de arroz Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan	20 Pasta pomodoro Abadejo en pepitoria Ensalada de lechuga Yogur sin lactosa y pan	21 Guiso de alubias Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 690,01 Prot: 24,48 HC: 90,25 Lip: 22,89
24 Sopa casera Abadejo ajoarriero Fruta y pan	25 Potaje de garbanzos Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	26 Arroz con tomate Limanda en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	27 Lentejas eco a la campesina Tortilla de atún Ensalada de lechuga Yogur sin lactosa y pan	28 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Fruta y pan	kcl: 692,56 Prot: 25,60 HC: 88,41 Lip: 23,83

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES