

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: **septiembre-20**

MENÚ: **BASAL ZARAGOZA**

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
7	Arroz con tomate Tortilla de patatas	Lentejas guisadas con verduras Albóndigas de merluza y pota en salsa	Crema de zanahoria Hamburguesa mixta en salsa	Espirales pomodoro Filete de abadejo en salsa	Alubias estofadas Lomo adobado	kcl: 701,0 Prot: 24,8 HC: 91,0 Lip: 24,0
14	Arroz a la cubana Salchichas al horno	Lentejas a la campesina Tortilla de patata	Sopa maravilla con verduras Escalopa casera de lomo al pimentón	Crema de puerros Merluza ajoarriero	Potaje de garbanzos Pollo asado al tomillo con patata panadera	kcl: 706,1 Prot: 25,1 HC: 88,9 Lip: 25,3
21	Lentejas guisadas con verduras Palometa a la griega	Arroz caldoso de verduras Hamburguesa mixta en salsa	Alubias estofadas Albóndigas de merluza y pota en salsa	Borraja con patatas Estofado campesino de magro	Espirales pomodoro Tortilla americana	kcl: 712,6 Prot: 25,7 HC: 87,5 Lip: 26,1
28	Crema de calabacín Merluza a la andaluza	Arroz con tomate Tortilla de calabacín	Lentejas estofadas con verduras Pollo al chilindrón			kcl: 702,4 Prot: 24,1 HC: 90,9 Lip: 24,4

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: septiembre-20

MENÚ: 5. NO CERDO, CORDERO, VACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
7 Arroz con tomate Tortilla de patatas	8 Lentejas guisadas con verduras Albóndigas de merluza y pota en salsa	9 Crema de zanahoria Estofado de pavo	10 Espirales pomodoro Filete de abadejo en salsa	11 Alubias estofadas Merluza al horno	kcl: 697,94 Prot: 24,48 HC: 90,97 Lip: 23,79
14 Arroz a la cubana Abadejo en pepitoria	15 Lentejas a la campesina Tortilla de patata	16 Sopa maravilla con verduras Abadejo al horno	17 Crema de puerros Merluza ajoarriero	18 Potaje de garbanzos Pollo asado al tomillo con patata panadera	kcl: 705,20 Prot: 24,90 HC: 89,48 Lip: 25,07
21 Lentejas guisadas con verduras Palometa a la griega	22 Arroz caldoso de verduras Pechuga al horno	23 Alubias estofadas Albóndigas de merluza y pota en salsa	24 Borraja con patatas Merluza encebollada	25 Espirales pomodoro Tortilla francesa	kcl: 706,29 Prot: 25,32 HC: 87,02 Lip: 25,76
28 Crema de calabacín Merluza a la andaluza	29 Arroz con tomate Tortilla de calabacín	30 Lentejas estofadas con verduras Pollo al chilindrón			kcl: 693,53 Prot: 24,14 HC: 91,61 Lip: 23,10

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: septiembre-20

MENÚ: 6. NO CARNE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
7 Arroz con tomate Tortilla de patatas	8 Lentejas guisadas con verduras Albóndigas de merluza y pota en salsa	9 Crema de zanahoria Tortilla francesa	10 Espirales pomodoro Filete de abadejo en salsa	11 Alubias estofadas Merluza al horno	kcl: 698,57 Prot: 24,28 HC: 91,17 Lip: 23,86
14 Arroz a la cubana Abadejo en pepitoria	15 Lentejas a la campesina Tortilla de patata	16 Sopa de verduras Abadejo al horno	17 Crema de puerros Merluza ajoarriero	18 Potaje de garbanzos Merluza al horno	kcl: 702,16 Prot: 24,68 HC: 89,48 Lip: 24,83
21 Lentejas guisadas con verduras Palometa a la griega	22 Arroz caldoso de verduras Huevos aurora	23 Alubias estofadas Albóndigas de merluza y pota en salsa	24 Borraja con patatas Merluza encebollada	25 Espirales pomodoro Tortilla francesa	kcl: 707,65 Prot: 25,28 HC: 87,22 Lip: 25,84
28 Crema de calabacín Merluza a la andaluza	29 Arroz con tomate Tortilla de calabacín	30 Lentejas estofadas con verduras Merluza en salsa zanahoria			kcl: 692,33 Prot: 23,97 HC: 91,48 Lip: 23,10

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: **septiembre-20**

MENÚ: **8. NO PESCADO, MARISCO, LACTOSA, FRUTOS SECOS, MOSTAZA, SÉSAMO**

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
7	Arroz con tomate Tortilla de patatas	8 Lentejas guisadas con verduras Pollo al limón	9 Crema de zanahoria Hamburguesa mixta en salsa	10 Espirales pomodoro Ternera guisada	11 Alubias estofadas Lomo adobado	kcl: 702,95 Prot: 25,12 HC: 90,30 Lip: 24,36
14	Arroz a la cubana Salchichas al horno	15 Lentejas a la campesina Tortilla de patata	16 Sopa maravilla con verduras Magro con champiñones	17 Crema de puerros Pechuga al horno	18 Potaje de garbanzos Pollo asado al tomillo con patata panadera	kcl: 697,59 Prot: 25,84 HC: 88,10 Lip: 24,42
21	Lentejas guisadas con verduras Ternera guisada	22 Arroz caldoso de verduras Hamburguesa mixta en salsa	23 Alubias estofadas Pechuga al horno	24 Borraja con patatas Estofado campesino de magro	25 Espirales pomodoro Tortilla americana	kcl: 722,37 Prot: 26,17 HC: 88,12 Lip: 26,68
28	Crema de calabacín Estofado de pavo	29 Arroz con tomate Tortilla de calabacín	30 Lentejas estofadas con verduras Pollo al chilindrón			kcl: 702,33 Prot: 24,80 HC: 89,82 Lip: 24,58

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES