# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN D Eramark

MES: **octubre-19**

MENÚ: **21. NO LACTOSA**

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | I. Nutricional |
|---|---|---|---|---|---|
| | 1<br>Crema de calabacín<br>Lomo al pimentón<br>Fruta y pan | 2<br>Lentejas a la jardinera<br>Abadejo en pepitoria<br>Fruta y pan | 3<br>Arroz caldoso de verduras<br>Tortilla de atún<br>ensalada de lechuga<br>Yogur sin lactosa y pan | 4<br>Guiso de alubias con verduras<br>Albóndigas en salsa española<br>ensalada de lechuga<br>Fruta y pan | kcl: 741,80<br>Prot: 28,10<br>HC: 102,90<br>Lip: 24,20 |
| 7<br>Arroz con tomate<br>Merluza en salsa de zanahoria<br>ensalada de lechuga<br>Fruta y pan | 8<br>Potaje de garbanzos<br>Tortilla de patata<br>ensalada de lechuga<br>Fruta y pan | 9<br>Sopa maravilla con verduras<br>Hamburguesa<br>ensalada de lechuga<br>Fruta y pan | FESTIVO | FESTIVO | kcl: 740,90<br>Prot: 26,20<br>HC: 104,80<br>Lip: 24,10 |
| 14<br>Alubias estofadas<br>Marrajo a la griega<br>Fruta y pan | 15<br>Arroz a la cubana<br>Pechuga al horno<br>ensalada de lechuga<br>Fruta y pan | 16<br>Lentejas guisadas con verduras<br>Merluza al horno<br>ensalada de lechuga<br>Fruta y pan | 17<br>Borraja con patatas<br>Estofado campesino de magro<br>Yogur sin lactosa y pan | 18<br>Espirales pomodoro<br>Tortilla francesa<br>ensalada de lechuga<br>Fruta y pan | kcl: 746,70<br>Prot: 28,30<br>HC: 104,60<br>Lip: 23,90 |
| 21<br>Crema de calabacín<br>Hamburguesa<br>ensalada de lechuga<br>Fruta y pan | 22<br>Lentejas estofadas<br>Merluza encebollada<br>Fruta y pan | 23<br>Arroz con tomate<br>Tortilla de calabacín<br>ensalada de lechuga<br>Fruta y pan | 24<br>Sopa de cocido<br>Cocido<br>ensalada de lechuga<br>Yogur sin lactosa y pan | 25<br>Salteado de judía verde, zanahoria y patata<br>Magro estofado en salsa agridulce<br>Fruta y pan | kcl: 729,60<br>Prot: 27,80<br>HC: 93,40<br>Lip: 27,20 |
| 28<br>Guiso de alubias<br>Filete de abadejo en salsa<br>Fruta y pan | 29<br>Crema de zanahoria<br>Pollo asado al tomillo<br>ensalada de lechuga<br>Fruta y pan | 30<br>Macarrones con boloñesa de atún<br>Tortilla de patata<br>ensalada de lechuga<br>Fruta y pan | 31<br>Arroz caldoso de verduras<br>Albóndigas a la jardinera<br>Yogur sin lactosa y pan | | kcl: 697,55<br>Prot: 25,62<br>HC: 90,78<br>Lip: 21,35 |

**VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES**

Fecha de impresión: 25/09/2019