

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: **noviembre-24**

MENÚ: **BASAL ARAGÓN**

**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

				1
4	5	6	7	8
Potaje de garbanzos Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	Crema de verduras Pollo con arroz Fruta y pan integral	Sopa minestrone Salmón con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan	Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras (patata, cebolla, zanahoria, tomate) Yogur y pan integral	Alubias estofadas Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan
11	12	13	14	15
Crema de calabacín Pechuga de pollo empanada Ensalada de lechuga Fruta y pan	Arroz con tomate Filete de abadejo en salsa (guisante, patata y tomate) Fruta y pan integral	Lentejas a la castellana Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	Sopa de cocido Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	Menestra salteada Magro de cerdo a la campesina (patata, cebolla, tomate, pimiento, zanahoria, Fruta y pan
18	19	20	21	22
Macarrones a la napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta y pan	Lentejas a la campesina Albóndigas de cerdo a la jardinera (guisante, zanahoria, tomate, cebolla, Fruta y pan integral	Crema de zanahoria Empanada de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	Arroz caldoso de verduras Tortilla de queso Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	Guiso de alubias con verduras Pollo en salsa de champiñones (champiñón, patata, cebolla y tomillo) Fruta y pan
25	26	27	28	29
Lentejas a la jardinera Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras (patata, cebolla, zanahoria, tomate) Fruta y pan integral	Arroz con tomate Filete de abadejo al horno con verduritas (cebolla, zanahoria y pimiento) Ensalada de lechuga Fruta y pan	Sopa de cocido Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	Crema de verduras Pollo en salsa (patata, cebolla, zanahoria y tomate) Fruta y pan

**VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)**