MENÚ OCTUBRE 2021

Fundación TRILEMA

				1 *Macarrones con tomate* *Ternera a la jardinera* *Fruta* *740,6Kcal - Prot:33,8g - Lip:38,6g - HC:60,7g AGS:14,0g* *Recomendación de cenas: Pasta/ ave con verdura / Lácteo*
4 *Sopa de cocido* *Cocido completo* *Fruta* *556,5Kcal - Prot:26,7g - Lip:8,7g - HC:90,2g AGS:1,3g* *Recomendación de cenas: Verdura / Huevo/ Lácteo*	**5** *Judía verde con patata* *Contramuslo de pollo al chilindrón* *Yogur sabores* *480,8Kcal - Prot:27,5g - Lip:15,8g - HC:53,3g AGS:3,4g -* *Recomendación de cenas: Sopa / Pescado con arroz / Lácteo*	**6** *Alubias con verduras* *Lomo con champiñones* *Fruta* *561,5Kcal - Prot:28,7g - Lip:8,7g - HC:90,2g AGS:1,3g* *Recomendación de cenas: Pasta / Pescado con verduras/ Lácteo*	**7** *Paella de carne* *Tortilla francesa con jamón york* *Yogur sabores* *476,3Kcal - Prot:20,0g - Lip:22,4g - HC:49,6g AGS:6,0g* *Recomendación de cenas: Arroz / Ave con verduras / Lácteo*	**8** *Patatas guisadas con chorizo* *Salmón al horno con crema de calabaza* *Fruta* *612,4Kcal - Prot:34,3g - Lip:13,2g - HC:80,5g AGS:3,8g* *Recomendación de cenas: Verdura en crema / Ternera con pasta / Fruta*
11 *DIA NO LECTIVO*	**12** *FESTIVO*	**13** *Lentejas con chorizo* *Abadejo a la romana* *Fruta* *615,4Kcal - Prot:34,3g - Lip:14,4g - HC:80,1g AGS:3,1g -* *Recomendación de cenas: Verdura/Cerdo con patata/ Lácteo*	**14** *Coditos con tomate* *Estofado de magro con verduras* *Fruta* *740,6Kcal - Prot:33,8g - Lip:38,6g - HC:60,7g AGS:14,0g* *Recomendación de cenas: Sopa / Huevo con verdura / Lácteo*	**15** *Salteado de verduras* *Pollo a la riojana* *Fruta* *475,6Kcal - Prot:26,8g - Lip:14,6g - HC:50,7g AGS:14,0g* *Recomendación de cenas: Pasta/ ave con verdura / Lácteo*
18 *Crema de zanahoria* *Tortilla de patata con ensalada* *Fruta* *556,5Kcal - Prot:26,7g - Lip:8,7g - HC:90,2g AGS:1,3g* *Recomendación de cenas: Arroz/ Cerdo con verdruas / Lácteo*	**19** *Garbanzos con verduras* *Magro de cerdo en salsa de zanahoria* *Yogur* *564,4Kcal - Prot:34,1g - Lip:19,4g - HC:59,9g AGS:4,4g* *Recomendación de cenas: Sopa / Huevo con verduras / Lácteo*	**20** *Macarrones con tomate y atún* *Jamoncitos de pollo asado* *Fruta* *680,8Kcal - Prot:31,5g - Lip:30,8g - HC:63,3g AGS:3,4g -* *Recomendación de cenas: Pasta / Pescado con verduras/ Lácteo*	**21** *Menestra de verduras* *Hamburguesa con tomate* *Yogur* *476,3Kcal - Prot:20,0g - Lip:22,4g - HC:49,6g AGS:6,0g* *Recomendación de cenas: Arroz / Ave con verduras / Lácteo*	**22** *Arroz con tomate* *Merluza a la romana* *fruta* *612,4Kcal - Prot:34,3g - Lip:13,2g - HC:80,5g AGS:3,8g* *Recomendación de cenas: Verdura en crema / Ternera con pasta / Fruta*
25 *Lentejas campesinas* *Escalope de pollo* *Fruta* *519,7Kcal - Prot:31,5g - Lip:9,,5g - HC:82,1g AGS:2,3g -* *Recomendación de cenas: Pasta / huevo con verdura / Lácteo*	**26** *Crema de calabacín* *Tortilla de patata con lechuga* *Fruta* *574,9Kcal - Prot:21,1g - Lip:14,4g - HC:82,8g AGS:1,3g -* *Recomendación de cenas: Sopa / Cerdo con verduras / Lácteo*	**27** *Arroz con calamares* *Merluza a la romana* *Yogurt natural* *625,8Kcal - Prot:35,2g - Lip:23,1g - HC:67,1g AGS:6,0g -* *Recomendación de cenas: Pasta / Pescado con verduras / Fruta*	**28** *Alubia pinta* *Salchichas de pollo con tomate* *Fruta* *591,2Kcal - Prot:26,1g - Lip:12,6g - HC:73,3g AGS:1,5g -* *Recomendación de cenas: Verdura en crema / Ave con patata / Lácteo*	**29** *Macarrones con salsa de tomate* *Ternera a la jardinera* *Fruta* *551,2Kcal - Prot:28,1g - Lip:11,6g - HC:72,3g AGS:1,5g -* *Recomendación de cenas: Verdura en crema / Ave con patata / Lácteo*