

Octubre



Introduce este **código** en nuestra web y podrás descárgate el menú de tus hijos para tenerlo siempre a mano.

KC84B7J3

Menú elaborado por el departamento de nutrición de



<p>3</p> <p>ARROZ CON TOMATE FILETE DE LENGUADO AL HORNO CON GUISANTES FRUTA</p>	<p>4</p> <p>ALUBIAS ESTOFADAS TORTILLA DE PATATAS CON LECHUGA Y ZANAHORIA YOGUR</p>	<p>5</p> <p>TALLARINES CON SALSAS NAPOLITANA CAELLA AL HORNO CON CEBOLLA Y TOMATE FRUTA</p>	<p>6</p> <p>CREMA DE PUERROS MAGRO CON PATATAS YOGUR</p>	<p>7</p> <p>LENTEJAS CON ARROZ POLLO AL HORNO CON LECHUGA Y ACEITUNAS FRUTA</p>	<p>GLÚCIDOS 55,45 LÍPIDOS 30,53 PROTEÍNAS 13,73 KCAL 654,09</p>
<p>10</p> <p>CREMA DE CALABACÍN ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA</p>	<p>11</p> <p>LENTEJAS CON CHORIZO POLLO AL AJILLO CON CHAMPIÑONES YOGUR</p>	<p>12</p> <p>FESTIVO</p>	<p>13</p> <p>MACARRONES CON TOMATE PORCION DE MERLUZA CON ENSALADA YOGUR</p>	<p>14</p> <p>ALUBIAS ESTOFADAS TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA FRUTA</p>	<p>GLÚCIDOS 55,54 LÍPIDOS 30,71 PROTEÍNAS 13,59 KCAL 648,07</p>
<p>17</p> <p>ESPIRALES GRATINADOS TORTILLA DE PATATAS</p>	<p>18</p> <p>FABADA ABADEJO A LA FINAS HIERBAS CON LECHUGA Y ACEITUNAS YOGUR</p>	<p>19</p> <p>CREMA DE VERDURAS LOMO DE SAJONIA CON VERDURITAS FRUTA</p>	<p>20</p> <p>SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO YOGUR</p>	<p>21</p> <p>PATATA ESTOFADA LENGUADO EN SALSAS VERDE CON GUISANTES FRUTA</p>	<p>GLÚCIDOS 55,63 LÍPIDOS 30,51 PROTEÍNAS 13,69 KCAL 665,11</p>
<p>24</p> <p>CREMA DE ZANAHORIA HAMBURGUESA DE TERNERA CON PATATAS FRITAS FRUTA EN ALMÍBAR</p>	<p>25</p> <p>LENTEJAS A LA JARDINERA FOGONERO EN SALSAS VERDE YOGUR</p>	<p>26</p> <p>JUDÍAS VERDES SALTEADAS POLLO CON MANZANA FRUTA</p>	<p>27</p> <p>POTAJE DE GARBANZOS TORTILLA FRANCESA CON TOMATE Y CHAMPIÑONES YOGUR</p>	<p>28</p> <p>CODITOS CON SALSAS BOLOGNESE MERLUZA A LA ROMANA CON LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA</p>	<p>GLÚCIDOS 55,67 LÍPIDOS 30,80 PROTEÍNAS 13,30 KCAL 656,51</p>
<p>31</p> <p>SOPA DE AVE POLLO AL HORNO CON VERDURAS FRUTA</p>				<p>Una cena saludable es fundamental para una alimentación completa y equilibrada.</p> <p>Regístrate en nuestra web www.elgustodecrecer.es y encuentra deliciosas recetas y consejos sobre cómo completar su alimentación con cenas saludables.</p>	<p>GLÚCIDOS 00,00 LÍPIDOS 00,00 PROTEÍNAS 00,00 KCAL 00,00</p>

Consulta nuestra web www.elgustodecrecer.es y descárgate nuestros consejos.

