

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: febrero-19

MENÚ: 5. NO CERDO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 Salteado de judía verde, zanahoria y patata Merluza al horno Pan / Fruta	kcl: 751,2 Prot: 26,7 HC: 106,2 Lip: 24,4
4 Guiso de alubias Pollo asado con tomillo con ensalada Pan / Fruta	5 Arroz caldoso de verduras Merluza andaluza con ensalada Pan / Fruta	6 Crema de zanahoria Estofado de pavo Pan / Fruta	7 Lentejas a la campesina Caldereta de pescado Pan / Lácteo	8 Macarrones con boloñesa de atún Tortilla de patata con ensalada Pan / Fruta	kcl: 731,5 Prot: 27,2 HC: 93,8 Lip: 27,5
11 Crema de verduras Merluza encebollada Pan / Fruta	12 Potaje de garbanzos Albóndigas de calamar y merluza en salsa Pan / Fruta	13 Espirales pomodoro Tortilla francesa con ensalada Pan / Fruta	14 Sopa minestrone Pollo asado con ensalada Pan / Lácteo	15 Alubias estofadas con arroz Merluza en salsa marinera con ensalada Pan / Fruta	kcl: 750,2 Prot: 25,5 HC: 105,3 Lip: 23,0
18 Crema de calabacín Huevos aurora con ensalada Pan / Fruta	19 Lentejas a la castellana Bacalao al horno con verduritas Pan / Fruta	20 Menestra salteada Merluza al horno Pan / Fruta	21 Sopa de verduras Pechuga al limón con ensalada Pan / Lácteo	22 Arroz a la cubana Tortilla de patata con ensalada Pan / Fruta	kcl: 725,1 Prot: 24,9 HC: 100,8 Lip: 24,3
25 Lentejas a la jardinera Calamares a la madrileña Pan / Fruta	26 Crema de zanahoria Merluza encebollada con ensalada Pan / Fruta	27 Arroz caldoso de verduras Tortilla de atún con ensalada Pan / Fruta	28 Guiso de alubias con verduras Bacalao en pepitoria Pan / Lácteo		kcl: 754,5 Prot: 27,5 HC: 102,4 Lip: 26,1

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES