

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: junio-19

MENÚ: 5. NO CERDO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
					kcl: Prot: HC: Lip:
3 Sopa maravilla con verduras Merluza en salsa vizcaína con ensalada Pan / Fruta	4 Alubias estofadas Tortilla de patata Pan / Fruta	5 Crema de zanahoria Merluza a la andaluza con ensalada Pan / Fruta	6 Lentejas a la campesina Pollo asado con tomillo con ensalada Pan / Lácteo	7 Judía verde con refrito Abadejo en pepitoria Pan / Fruta	kcl: 746,7 Prot: 28,6 HC: 102,4 Lip: 24,8
10 Potaje de garbanzos Palometa a la griega con ensalada Pan / Fruta	11 Arroz a la cubana Tortilla francesa con ensalada Pan / Fruta	12 Lentejas guisadas con verduras Merluza en salsa marinera Pan / Fruta	13 Crema de verduras Merluza encebollada Pan / Lácteo	14 Espirales pomodoro Tortilla de atún con ensalada Pan / Fruta	kcl: 744,2 Prot: 25,5 HC: 105,2 Lip: 24,6
17 Crema de calabacín Tortilla de patata con ensalada Pan / Fruta	18 Lentejas estofadas Merluza en salsa verde Pan / Fruta	19 Salteado de judía verde, zanahoria y patata Tortilla de calabacín con ensalada Pan / Fruta	20 Sopa de verduras Abadejo en pepitoria con ensalada Pan / Lácteo	21 VERANO	kcl: 751,2 Prot: 26,7 HC: 106,2 Lip: 24,4
24 VACACIONES	25	26 DE	27	28	

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES