

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: marzo-21

MENÚ: 5. NO CERDO

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional	
1	Potaje de garbanzos Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	2	Arroz a la cubana Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	3	Alubias estofadas Albóndigas de merluza y pota en salsa Fruta y pan	4	Borraja con patatas Merluza encebollada Yogur y pan integral	5	FESTIVO		kcl: 706,29 Prot: 25,32 HC: 87,02 Lip: 25,76
8	Menestra salteada Pollo asado Fruta y pan	9	Lentejas estofadas Palometa a la griega Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	10	Arroz con tomate Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	11	Sopa de verduras Abadejo en pepitoria Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	12	Crema de calabacín Merluza en salsa de zanahoria Fruta y pan		kcl: 693,53 Prot: 24,14 HC: 91,61 Lip: 23,10
15	Guiso de alubias Salmón en salsa aurora Ensalada de lechuga Fruta y pan	16	Crema de zanahoria Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	17	Macarrones a la napolitana Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta y pan	18	Arroz caldoso de verduras Pechuga al horno Fruta y pan integral	19	JORNADA CASTILLA Y LEÓN Lentejas estofadas con verduras Pollo al chilindrón Postre especial y pan		kcl: 709,71 Prot: 25,68 HC: 91,05 Lip: 24,55
22	Espirales pomodoro Estofado de pavo Ensalada de lechuga Fruta y pan	23	Potaje de garbanzos Filete de merluza en salsa marinera Fruta y pan integral	24	Sopa minestrone Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	25	Arroz a la cubana Pollo al limón Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	26	Crema de verduras Pizza casera de quesos Fruta y pan		kcl: 706,63 Prot: 25,06 HC: 92,48 Lip: 23,84
29	SEMANA SANTA		30	SEMANA SANTA		31	SEMANA SANTA				

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