

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: marzo-19

MENÚ: 5. NO CERDO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 Judía verde con refrito Huevos aurora con ensalada Pan/ Fruta	kcl: 746,7 Prot: 28,6 HC: 102,4 Lip: 24,8
4 NO LECTIVO	5 FESTIVO	6 Lentejas guisadas con verduras Abadejo en salsa Pan/ Fruta	7 Crema de verduras Merluza encebollada Pan/ Fruta	8 Espirales pomodoro Tortilla francesa con ensalada Pan/ Fruta	kcl: 744,2 Prot: 25,5 HC: 105,2 Lip: 24,6
11 Crema de calabacín Tortilla de patata con ensalada Pan/ Fruta	12 Lentejas estofadas Merluza en salsa verde Pan/ Fruta	13 Arroz con tomate Tortilla de calabacín con ensalada Pan/ Fruta	14 Sopa de verduras Pollo asado con ensalada Pan/ Lácteo	15 Salteado de judía verde, zanahoria y patata Merluza al horno Pan/ Fruta	kcl: 751,2 Prot: 26,7 HC: 106,2 Lip: 24,4
18 Guiso de alubias Pollo asado con tomillo con ensalada Pan/ Fruta	19 Arroz salteado Merluza en salsa vizcaína con ensalada Pan/ Fruta	20 Crema de zanahoria Estofado de pavo Pan/ Fruta	21 Lentejas a la campesina Abadejo en salsa Pan/ Lácteo	22 Macarrones con boloñesa de atún Tortilla de patata con ensalada Pan/ Fruta	kcl: 731,5 Prot: 27,2 HC: 93,8 Lip: 27,5
25 Crema de verduras Merluza encebollada Pan/ Fruta	26 Potaje de garbanzos Albóndigas de calamar y merluza en salsa Pan/ Fruta	27 Espirales pomodoro Tortilla francesa con ensalada Pan/ Fruta	28 Sopa minestrone Pollo asado con ensalada Pan/ Lácteo	29 Alubias estofadas con arroz Merluza en salsa marinera con ensalada Pan/ Fruta	kcl: 750,2 Prot: 25,5 HC: 105,3 Lip: 23,0

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES