

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: mayo-19

MENÚ: 5. NO CERDO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1 FESTIVO	2 Sopa de verduras Pollo asado con ensalada Pan / Lácteo	3 Salteado de judía verde, zanahoria y patata Merluza al horno Pan / Fruta	kcl: 751,2 Prot: 26,7 HC: 106,2 Lip: 24,4
6 Guiso de alubias Tortilla de atún con ensalada Pan / Fruta	7 Arroz caldoso de verduras Merluza en salsa vizcaína Pan / Fruta	8 Crema de zanahoria Estofado de pavo Pan / Fruta	9 Lentejas a la campesina Abadejo en salsa con ensalada Pan / Lácteo	10 Macarrones con boloñesa de atún Tortilla de patata con ensalada Pan / Fruta	kcl: 731,5 Prot: 27,2 HC: 93,8 Lip: 27,5
13 Crema de verduras Merluza encebollada Pan / Fruta	14 Potaje de garbanzos Albóndigas de calamar y merluza en salsa Pan / Fruta	15 Espirales pomodoro Tortilla francesa con ensalada Pan / Fruta	16 Sopa minestrone Pollo asado con ensalada Pan / Lácteo	17 Alubias estofadas con arroz Merluza en salsa marinera con ensalada Pan / Fruta	kcl: 750,2 Prot: 25,5 HC: 105,3 Lip: 23,0
20 Crema griega de tomate y queso Salteado de pollo con tortilla de trigo Pan / Fruta	21 Lentejas a la castellana Merluza a la andaluza con ensalada Pan / Fruta	22 Menestra salteada Merluza al horno Pan / Fruta	23 Sopa de verduras Pollo al limón con ensalada Pan / Lácteo	24 Arroz a la cubana Tortilla de patata con ensalada Pan / Fruta	kcl: 725,1 Prot: 24,9 HC: 100,8 Lip: 24,3
27 Lentejas a la jardinera Palometa a la griega Pan / Fruta	28 Crema de zanahoria Pollo asado con tomillo con ensalada Pan / Fruta	29 Arroz caldoso de verduras Tortilla de atún con ensalada Pan / Fruta	30 Guiso de alubias con verduras Abadejo en pepitoria Pan / Lácteo	31 Macarrones a la napolitana Merluza en salsa verde con ensalada Pan / Fruta	kcl: 754,5 Prot: 27,5 HC: 102,4 Lip: 26,1

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES