

MES: febrero-20

MENÚ: 6. NO CARNE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
3 Crema de verduras Merluza al horno Fruta y pan	4 Potaje de garbanzos Albóndigas de merluza y pota en salsa Fruta y pan integral	5 Sopa de verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	6 Alubias estofadas con arroz Merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	7 Espirales pomodoro Abadejo en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 704,25 Prot: 25,06 HC: 92,56 Lip: 23,54
10 Lentejas a la castellana Merluza en salsa vizcaína Fruta y pan	11 Crema de zanahoria Rape a la griega Fruta y pan integral	12 Menestra salteada Huevos aurora Ensalada de lechuga Fruta y pan	13 Sopa de verduras Merluza encebollada Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	14 Arroz a la cubana Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 706,20 Prot: 23,88 HC: 91,62 Lip: 24,53
17 Macarrones a la napolitana Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta y pan	18 Crema de calabacín Merluza en salsa vizcaína Fruta y pan integral	19 Lentejas a la jardinera Tiras de mar (pota) rebozadas Ensalada de lechuga Fruta y pan	20 Arroz caldoso de verduras Tortilla de atún Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	21 Guiso de alubias con verduras Abadejo al horno Fruta y pan	kcl: 698,57 Prot: 24,28 HC: 91,17 Lip: 23,86
24 Arroz con tomate Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta y pan	25 Lentejas a la campesina Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	26 Sopa de verduras Abadejo en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	27 Judías verdes con refrito Tortilla francesa Yogur y pan integral	28 Potaje de garbanzos Merluza al horno Fruta y pan	kcl: 702,16 Prot: 24,68 HC: 89,48 Lip: 24,83

**VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES**