

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: febrero-21

MENÚ: 5. NO CERDO

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
1	Arroz con tomate Filete de abadejo en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan	2	Crema de zanahoria Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	3	Sopa maravilla con verduras Pollo al limón Fruta y pan	4	Judías verdes con refrito Tortilla francesa Yogur y pan integral	5	Potaje de garbanzos Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 705,20 Prot: 24,90 HC: 89,48 Lip: 25,07
8	Lentejas con arroz Pollo al chilindrón Fruta y pan	9	Arroz a la cubana Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	10	Alubias estofadas Albóndigas de merluza y pota en salsa Fruta y pan	11	Borraja con patatas Merluza encebollada Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	12	Espirales pomodoro Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 706,29 Prot: 25,32 HC: 87,02 Lip: 25,76
15	Salteado de judía verde, zanahoria y patata Pollo asado Fruta y pan	16	Lentejas estofadas Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	17	Arroz con tomate Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	18	Sopa de verduras Abadejo en pepitoria Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	19	Crema de calabacín Merluza en salsa de zanahoria Fruta y pan	kcl: 693,53 Prot: 24,14 HC: 91,61 Lip: 23,10
22	Guiso de alubias Salmón en salsa aurora Fruta y pan	23	Crema de zanahoria Pollo asado al tomillo con patatas panaderas Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	24	Macarrones pomodoro Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	25	Arroz caldoso de verduras Pechuga al horno Yogur y pan integral	26	Lentejas a la campesina Tiras de mar (pota) rebozadas Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 709,71 Prot: 25,68 HC: 91,05 Lip: 24,55

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