

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: marzo-21

MENÚ: 6. NO CARNE

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
1	Potaje de garbanzos Merluza en salsa vicaína Ensalada de lechuga Fruta y pan	2	Arroz a la cubana Huevos aurora Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	3	Alubias estofadas Albóndigas de merluza y pota en salsa Fruta y pan	4	Borrajá con patatas Merluza encebollada Yogur y pan integral	5	Espirales pomodoro Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 707,65 Prot: 25,28 HC: 87,22 Lip: 25,84
8	Menestra salteada Merluza al horno 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: 692,33 Prot: 23,97 HC: 91,48 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 Abadejo al horno Fruta y pan integral	19	<b>JORNADA CASTILLA Y LEÓN</b> Lentejas estofadas con verduras Palometa con tomate Postre especial y pan	kcl: 704,85 Prot: 25,52 HC: 91,21 Lip: 24,01
22	Espirales pomodoro Abadejo en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	23	Potaje de garbanzos Filete de merluza en salsa marinera Fruta y pan integral	24	Sopa de verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	25	Arroz a la cubana Merluza al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	26	Crema de verduras Pizza casera de quesos Fruta y pan	kcl: 704,25 Prot: 25,06 HC: 92,56 Lip: 23,54
29	<b>SEMANA SANTA</b>	30	<b>SEMANA SANTA</b>	31	<b>SEMANA SANTA</b>					

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