

MES: febrero-20

MENÚ: 5. NO CERDO

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 minestrone 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 Pollo al limón Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 706,63 Prot: 25,06 HC: 92,48 Lip: 23,84
10 Lentejas a la castellana Pollo al chilindrón 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: 711,13 Prot: 24,16 HC: 91,56 Lip: 24,98
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 Pollo asado Fruta y pan	kcl: 697,94 Prot: 24,48 HC: 90,97 Lip: 23,79
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 maravilla con 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 Jamoncitos de pollo en salsa Fruta y pan	kcl: 705,20 Prot: 24,90 HC: 89,48 Lip: 25,07

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES