

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: marzo-20

MENÚ: 5. NO CERDO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
<p>2</p> <p>Lentejas guisadas con verduras</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>3</p> <p>Arroz a la cubana</p> <p>Pechuga al horno</p> <p>Fruta y pan integral</p>	<p>4</p> <p>Alubias estofadas</p> <p>Albóndigas de merluza y pota en salsa</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>5</p> <p>Borraja con patatas</p> <p>Merluza al horno</p> <p>Yogur y pan integral</p>	<p>6</p> <p>FESTIVO</p>	<p>kcl: 706,29</p> <p>Prot: 25,32</p> <p>HC: 87,02</p> <p>Lip: 25,76</p>
<p>9</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Abadejo al horno</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>10</p> <p>Lentejas estofadas</p> <p>Filete de merluza en salsa verde</p> <p>Fruta y pan integral</p>	<p>11</p> <p>Verdura tricolor</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>12</p> <p>Sopa de verduras</p> <p>Pollo asado</p> <p>Yogur y pan integral</p>	<p>13</p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Tiras de mar (pota) rebozadas</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>kcl: 693,53</p> <p>Prot: 24,14</p> <p>HC: 91,61</p> <p>Lip: 23,10</p>
<p>16</p> <p>Guiso de alubias</p> <p>Empanada de atún</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Natillas de chocolate y pan</p>	<p>17</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Jamoncitos de pollo asados al tomillo con patatas</p> <p>Fruta y pan integral</p>	<p>18</p> <p>Lentejas a la campesina</p> <p>Merluza a la andaluza</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>19</p> <p>Arroz caldoso de verduras</p> <p>Pechuga al horno</p> <p>Yogur y pan integral</p>	<p>20</p> <p>Macarrones con tomate</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>kcl: 709,71</p> <p>Prot: 25,68</p> <p>HC: 91,05</p> <p>Lip: 24,55</p>
<p>23</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Merluza encebollada</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>24</p> <p>Potaje de garbanzos</p> <p>Albóndigas de merluza y pota en salsa</p> <p>Fruta y pan integral</p>	<p>25</p> <p>Sopa minestrone</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>26</p> <p>Alubias estofadas con arroz</p> <p>Filete de merluza en salsa marinera</p> <p>Yogur y pan integral</p>	<p>27</p> <p>Espirales pomodoro</p> <p>Pollo al limón</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>kcl: 706,63</p> <p>Prot: 25,06</p> <p>HC: 92,48</p> <p>Lip: 23,84</p>
<p>30</p> <p>Lentejas a la castellana</p> <p>Jamoncitos de pollo en salsa</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>31</p> <p>Arroz a la cubana</p> <p>Filete de abadejo al horno con verduritas</p> <p>Fruta y pan integral</p>				<p>kcl: 711,13</p> <p>Prot: 24,16</p> <p>HC: 91,56</p> <p>Lip: 24,98</p>

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES