

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: febrero-21

MENÚ: 6. NO CARNE

| 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 de verduras Abadejo en pepitoria 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: 702,16 Prot: 24,68 HC: 89,48 Lip: 24,83 |
| 8 | Lentejas con arroz Abadejo al horno Fruta y pan | 9 | Arroz a la cubana Huevos aurora 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: 707,65 Prot: 25,28 HC: 87,22 Lip: 25,84 |
| 15 | Salteado de judía verde, zanahoria y patata Merluza al horno 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: 692,33 Prot: 23,97 HC: 91,48 Lip: 23,10 |
| 22 | Guiso de alubias Salmón en salsa aurora Fruta y pan | 23 | Crema de zanahoria Palometa con tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan integral | 24 | Macarrones pomodoro Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan | 25 | Arroz caldoso de verduras Abadejo al horno Yogur y pan integral | 26 | Lentejas a la campesina Tiras de mar (pota) rebozadas Ensalada de lechuga Fruta y pan | kcl: 704,85 Prot: 25,52 HC: 91,21 Lip: 24,01 |
| | | | | | | | | | | |

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES