

MES: **abril-21**

MENÚ: **5. NO CERDO**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
			1 SEMANA SANTA	2 SEMANA SANTA	
5 Macarrones con tomate Merluza al horno Fruta y pan	6 Lentejas a la castellana Albóndigas de merluza y pota en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	7 Menestra salteada Huevos aurora Fruta y pan	8 Sopa de verduras Pechuga al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	9 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
12 Macarrones a la napolitana Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta y pan	13 Crema de calabacín Estofado de pavo Fruta y pan integral	14 Lentejas a la jardinera Tiras de mar (pota) rebozadas Ensalada de lechuga Fruta y pan	15 Arroz caldoso de verduras Tortilla de atún Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	16 Guiso de alubias con verduras Pollo asado Fruta y pan	kcl: 697,94 Prot: 24,48 HC: 90,97 Lip: 23,79
19 Arroz con tomate Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	20 Lentejas a la riojana Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan integral	21 Sopa maravilla con verduras Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	22 Judías verdes con refrito Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	23 FESTIVO	kcl: 705,20 Prot: 24,90 HC: 89,48 Lip: 25,07
26 Lentejas guisadas con verduras Palometa a la griega Ensalada de lechuga Fruta y pan	27 Arroz a la cubana Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	28 Alubias estofadas Albóndigas de merluza y pota en salsa Fruta y pan	29 Borraja con patatas Pollo asado Yogur y pan integral	30 Espirales pomodoro Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 706,29 Prot: 25,32 HC: 87,02 Lip: 25,76

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES