

MES: mayo-21

MENÚ: (06) - NO CARNE

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
3	Crema de calabacín Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	4	Lentejas estofadas Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan integral	5	Arroz con tomate Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	6	Sopa de verduras Abadejo en pepitoria Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	7	Salteado de judía verde, zanahoria y patata Merluza al horno Fruta y pan	kcal: 692,3 Prot: 24,0 HC: 91,5 Lip: 23,1
10	Guiso de alubias Palometa a la griega Ensalada de lechuga Fruta y pan	11	Crema de zanahoria Merluza encebollada Fruta y pan integral	12	Macarrones con boloñesa de atún Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	13	Arroz caldoso de verduras Abadejo al horno Yogur y pan integral	14	Lentejas a la campesina Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcal: 704,9 Prot: 25,5 HC: 91,2 Lip: 24,0
17	Crema de verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	18	Potaje de garbanzos Albóndigas de merluza y pota en salsa Fruta y pan integral	19	Sopa de verduras Merluza al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	20	Alubias estofadas con arroz Filete de merluza en salsa marinera Yogur y pan integral	21	Espirales pomodoro Abadejo en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcal: 704,3 Prot: 25,1 HC: 92,6 Lip: 23,5
24	Lentejas estofadas con verduras Merluza en salsa vizcaína Fruta y pan	25	Crema de zanahoria Tiras de mar (pota) rebozadas Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	26	Menestra salteada Huevos aurora Fruta y pan	27	Sopa de verduras Merluza encebollada Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	28	Arroz a la cubana Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcal: 706,2 Prot: 23,9 HC: 91,6 Lip: 24,5
31	Macarrones a la napolitana Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta y pan								kcal: 698,6 Prot: 24,3 HC: 91,2 Lip: 23,9	