

MES: **abril-21**

MENÚ: **6. NO CARNE**

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 Merluza encebollada Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	9 Arroz a la cubana Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 706,20 Prot: 23,88 HC: 91,62 Lip: 24,53
12 Macarrones a la napolitana Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta y pan	13 Crema de calabacín Merluza en salsa vizcaína 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 Abadejo al horno Fruta y pan	kcl: 698,57 Prot: 24,28 HC: 91,17 Lip: 23,86
19 Arroz con tomate Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	20 Lentejas a la riojana Merluza al horno Fruta y pan integral	21 Sopa de 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: 702,16 Prot: 24,68 HC: 89,48 Lip: 24,83
26 Lentejas guisadas con verduras Palometa a la griega Ensalada de lechuga Fruta y pan	27 Arroz a la cubana Huevos aurora Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	28 Alubias estofadas Albóndigas de merluza y pota en salsa Fruta y pan	29 Borraja con patatas Merluza encebollada Yogur y pan integral	30 Espirales pomodoro Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 707,65 Prot: 25,28 HC: 87,22 Lip: 25,84

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES