

MES: junio-21

MENÚ: (05) - NO CERDO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
	1 Crema de calabacín Estofado de pavo Fruta y pan integral	2 Lentejas a la jardinera Palometa a la griega Ensalada de lechuga Fruta y pan	3 Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	4 Guiso de alubias con verduras Pollo asado Fruta y pan	kcl: 697,9 Prot: 24,5 HC: 91,0 Lip: 23,8
7 Arroz con tomate Tiras de mar (pota) rebozadas Ensalada de lechuga Fruta y pan	8 Lentejas a la campesina Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	9 Sopa maravilla con verduras Pollo al limón Ensalada de lechuga Fruta y pan	10 Judías verdes con refrito Tortilla francesa Yogur y pan integral	11 Crema de zanahoria Pollo en salsa Fruta y pan	kcl: 705,2 Prot: 24,9 HC: 89,5 Lip: 25,1
14 Lentejas guisadas con verduras Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan	15 Arroz a la cubana Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	16 Alubias estofadas Albóndigas de merluza y pota en salsa Fruta y pan	17 Borrajá con patatas Tortilla de atún Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	18 Espirales pomodoro Merluza encebollada Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 706,3 Prot: 25,3 HC: 87,0 Lip: 25,8
21	22	23	24	25	0 0 0 0
28	29	30			