

MES: junio-21

MENÚ: (06) - NO CARNE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
	1 Crema de calabacín Merluza en salsa vizcaína 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 Abadejo al horno Fruta y pan	kcl: 698,6 Prot: 24,3 HC: 91,2 Lip: 23,9
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 de verduras Abadejo en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	10 Judías verdes con refrito Tortilla francesa Yogur y pan integral	11 Crema de zanahoria Merluza al horno Fruta y pan	kcl: 702,2 Prot: 24,7 HC: 89,5 Lip: 24,8
14 Lentejas guisadas con verduras Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan	15 Arroz a la cubana Huevos aurora 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: 707,7 Prot: 25,3 HC: 87,2 Lip: 25,8
21	22	23	24	25	0 0 0 0
28	29	30			