

MES: febrero-22

MENÚ: (05) - NO CERDO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
	1 Sopa maravilla con verduras Abadejo en pepitoria Fruta y pan integral	2 Crema de zanahoria Tortilla de patata Ensalada Fruta y pan	3 Verdura tricolor Abadejo al horno Yogur y pan integral	4 Arroz con tomate Merluza a la andaluza Ensalada Fruta y pan	kcl: 705,2 Prot: 24,9 HC: 89,5 Lip: 25,1
7 Alubias estofadas Albóndigas de merluza y pota en salsa Fruta y pan	8 Arroz caldoso de verduras Pollo asado Ensalada Fruta y pan integral	9 Lentejas guisadas con verduras Pastel de salmón con salsa de tomate y cúrcuma y guarnición de patatas Fruta y pan	10 Borraja con patatas Merluza encebollada Ensalada Yogur y pan integral	11 Espirales pomodoro Tortilla francesa Ensalada Fruta y pan	kcl: 706,3 Prot: 25,3 HC: 87,0 Lip: 25,8
14 Judías verdes con refrito Pollo a la barbacoa Fruta y pan	15 Lentejas estofadas Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan integral	16 Arroz con tomate Tortilla de calabacín Ensalada Fruta y pan	17 Sopa de verduras Pollo asado Ensalada Yogur y pan integral	18 Crema de calabacín Tiras de mar en salsa americana Ensalada Fruta y pan	kcl: 693,5 Prot: 24,1 HC: 91,6 Lip: 23,1
21 Guiso de alubias Filete de abadejo en salsa Ensalada Fruta y pan	22 Macarrones con boloñesa de atún Pechuga al horno Fruta y pan integral	23 Crema de zanahoria Merluza a la andaluza Ensalada Fruta y pan	24 Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa Ensalada Yogur y pan integral	25 Lentejas con arroz Pollo al chilindrón Fruta y pan	kcl: 709,7 Prot: 25,7 HC: 91,1 Lip: 24,6
28 Potaje de garbanzos con arroz Pollo al limón Fruta y pan					kcl: 706,6 Prot: 25,1 HC: 92,5 Lip: 23,8

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES