

MES: febrero-22

MENÚ: (06) - NO CARNE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
	1 Sopa de 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: 702,2 Prot: 24,7 HC: 89,5 Lip: 24,8
7 Alubias estofadas Albóndigas de merluza y pota en salsa Fruta y pan	8 Arroz caldoso de verduras Huevos aurora 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: 707,7 Prot: 25,3 HC: 87,2 Lip: 25,8
14 Judías verdes con refrito Abadejo al horno 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 Abadejo en pepitoria Ensalada Yogur y pan integral	18 Crema de calabacín Tiras de mar en salsa americana Ensalada Fruta y pan	kcl: 692,3 Prot: 24,0 HC: 91,5 Lip: 23,1
21 Guiso de alubias Filete de abadejo en salsa Ensalada Fruta y pan	22 Macarrones con boloñesa de atún Salmón 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 Abadejo al horno Fruta y pan	kcl: 704,9 Prot: 25,5 HC: 91,2 Lip: 24,0
28 Potaje de garbanzos con arroz Tortilla francesa de atún Fruta y pan					kcl: 704,3 Prot: 25,1 HC: 92,6 Lip: 23,5

VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)