

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: marzo-22

MENÚ: 5. NO CERDO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
	1 Crema de verduras Empanada de atún Ensalada Fruta y pan integral	2 Sopa minestrone Tortilla de patata ensalada Fruta y pan	3 Alubias estofadas Albóndigas de merluza y pota en salsa ensalada Yogur y pan integral	4 FESTIVO	kcl: 706,63 Prot: 25,06 HC: 92,48 Lip: 23,84
7 Crema de zanahoria Pollo asado en su jugo Ensalada Fruta y pan	8 Lentejas a la castellana Tortilla de calabacín Ensalada Fruta y pan integral	9 Arroz con tomate Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan	10 Sopa de verduras Huevos aurora ensalada Yogur y pan integral	11 Menestra salteada Albóndigas de merluza y pota a la griega Fruta y pan	kcl: 711,13 Prot: 24,16 HC: 91,56 Lip: 24,98
14 Macarrones a la napolitana Filete de merluza en salsa marinera Fruta y pan	15 Crema de calabacín Estofado de pavo Fruta y pan integral	16 Lentejas a la jardinera Tiras de mar (pota) rebozadas ensalada Fruta y pan	17 Arroz con verduritas Merluza en salsa vizcaína ensalada Yogur y pan integral	18 Guiso de alubias con verduras Tortilla de atún ensalada Fruta y pan	kcl: 697,94 Prot: 24,48 HC: 90,97 Lip: 23,79
21 Lentejas a la riojana Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan	22 Crema de zanahoria Tortilla de patata Ensalada Fruta y pan integral	23 Arroz con tomate Merluza a la andaluza ensalada Fruta y pan	24 Sopa de pasta Salmón al horno ensalada Yogur y pan integral	25 Judías verdes con refrito Tortilla francesa Fruta y pan	kcl: 705,20 Prot: 24,90 HC: 89,48 Lip: 25,07
28 Alubias estofadas Albóndigas de merluza y pota en salsa Ensalada Fruta y pan	29 Arroz caldoso de verduras Pollo asado Ensalada Fruta y pan integral	30 Lentejas guisadas con verduras Pastel de salmón con salsa de tomate y cúrcuma y guarnición de patatas Fruta y pan	31 Borraja con patatas Merluza encebollada ensalada Yogur y pan integral	kcl: 706,29 Prot: 25,32 HC: 87,02 Lip: 25,76	

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES