

MES: junio-22

MENÚ: (05) - NO CERDO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1 Crema de zanahoria Filete de merluza a la griega Ensalada Fruta y pan	2 Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa Ensalada Yogur y pan integral	3 Lentejas a la campesina Pollo en salsa Fruta y pan	kcl: 709,7 Prot: 25,7 HC: 91,1 Lip: 24,6
6 Potaje de garbanzos con arroz Pollo al limón Ensalada Fruta y pan	7 Sopa minestrone Tortilla de patata Ensalada Fruta y pan integral	8 Judías verdes con refrito Albóndigas de merluza y pota en salsa Fruta y pan	9 Crema de verduras Tiras de mar en salsa americana Ensalada Yogur y pan integral	10 Alubias estofadas Pastel de salmón con salsa de tomate y cúrcuma con guarnición de patatas Fruta y pan	kcl: 706,6 Prot: 25,1 HC: 92,5 Lip: 23,8
13 Crema de zanahoria Tortilla de calabacín Ensalada Fruta y pan	14 Lentejas a la castellana Pollo asado en su jugo Fruta y pan integral	15 Arroz con tomate Tiras de mar (pota) rebozadas Ensalada Fruta y pan	16 Sopa de verduras Merluza encebollada Ensalada Yogur y pan integral	17 Menestra salteada Huevos aurora Fruta y pan	kcl: 711,1 Prot: 24,2 HC: 91,6 Lip: 25,0
20 Lentejas a la jardinera Filete de merluza en salsa marinera Fruta y pan	21 Arroz caldoso de verduras Tortilla de atún Ensalada Fruta y pan integral	22 Espaguetis pomodoro Salmón al horno Ensalada Fruta y pan	23	24	kcl: 697,9 Prot: 24,5 HC: 91,0 Lip: 23,8
27	28	29	30		