

MES: junio-22

MENÚ: (06) - NO CARNE

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 Abadejo al horno Fruta y pan	kcl: 704,9 Prot: 25,5 HC: 91,2 Lip: 24,0
6 Potaje de garbanzos con arroz Merluza al horno Ensalada Fruta y pan	7 Sopa de verduras 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: 704,3 Prot: 25,1 HC: 92,6 Lip: 23,5
13 Crema de zanahoria Tortilla de calabacín Ensalada Fruta y pan	14 Lentejas a la castellana Merluza en salsa vizcaína 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: 706,2 Prot: 23,9 HC: 91,6 Lip: 24,5
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: 698,6 Prot: 24,3 HC: 91,2 Lip: 23,9
27	28	29	30		