

MES: junio-23

MENÚ: (06) - NO CARNE

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional	
						1	Crema de verduras Merluza encebollada Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	2	Macarrones pomodoro Filete de merluza a la griega Fruta y pan	kcl:	707,7
5	Verdura tricolor Salmón al horno Fruta y pan	6	Lentejas estofadas Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan integral	7	Arroz con tomate Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	8	Sopa de verduras Merluza al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	9	Crema de calabacín Tiras de mar en salsa americana Ensalada de lechuga Fruta y pan	Prot:	25,3
12	Guiso de alubias Filete de merluza en salsa marinera Fruta y pan	13	Macarrones con tomate Huevos aurora Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	14	Crema de zanahoria Tiras de mar (pota) rebozadas Ensalada de lechuga Fruta y pan	15	Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	16	Lentejas a la campesina Albóndigas de merluza y pota a la griega Fruta y pan	HC:	87,2
19	Potaje de garbanzos con arroz Medallón de salmón y calabaza con salsa de tomate Fruta y pan	20	Judías verdes con refrito Merluza en salsa de zanahoria Fruta y pan integral	21	Sopa de verduras Albóndigas de merluza y pota en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan	22	Alubias estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	23	Crema de verduras Pizza casera de quesos Ensalada de lechuga Fruta y pan	Lip:	25,8
26		27		28		29		30		kcl:	692,3
										Prot:	24,0
										HC:	91,5
										Lip:	23,1
										kcl:	704,9
										Prot:	25,5
										HC:	91,2
										Lip:	24,0
										kcl:	704,3
										Prot:	25,1
										HC:	92,6
										Lip:	23,5