

MES: febrero-24

MENÚ: (06) - NO CARNE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
			1 Lentejas guisadas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	2 Crema de verduras Albóndigas de merluza y pota en salsa Fruta y pan	kcl: 707,7 Prot: 25,3 HC: 87,2 Lip: 25,8
5 Verdura tricolor Huevos aurora Fruta y pan	6 Lentejas estofadas Salmón con salsa de tomate Fruta y pan integral	7 Crema de calabacín Bacalao rebozado Ensalada de lechuga Fruta y pan	8 Sopa de verduras Tiras de mar en amarillo Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	9 Arroz con tomate Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 692,3 Prot: 24,0 HC: 91,5 Lip: 23,1
12 Guiso de alubias Empanada de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	13 Crema de zanahoria Abadejo al horno Fruta y pan integral	14 Macarrones pomodoro Buñuelos de merluza y pota 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 Filete de merluza en salsa marinera Fruta y pan	kcl: 704,9 Prot: 25,5 HC: 91,2 Lip: 24,0
19 Potaje de garbanzos con arroz Filete de abadejo en salsa verde Fruta y pan	20 Judías verdes con refrito Huevos aurora Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	21 Sopa de verduras Salmón con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan	22 Crema de verduras Merluza en pepitoria Yogur y pan integral	23 Alubias estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 704,3 Prot: 25,1 HC: 92,6 Lip: 23,5
26 Crema de zanahoria Salmón al horno Fruta y pan	27 Lentejas a la castellana Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	28 Arroz con tomate Tiras de mar (pota) rebozadas Ensalada de lechuga Fruta y pan	29 Sopa de verduras Albóndigas de merluza y pota a la griega Ensalada de lechuga Yogur y pan integral		kcl: 706,2 Prot: 23,9 HC: 91,6 Lip: 24,5

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