

MES: febrero-24

MENÚ: (05) - NO CERDO

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: 706,3 Prot: 25,3 HC: 87,0 Lip: 25,8
5 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Fruta y pan	6 Lentejas estofadas Salmón con salsa de tomate Fruta y pan integral	7 Crema de calabacín Pechuga de pollo empanada 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: 693,5 Prot: 24,1 HC: 91,6 Lip: 23,1
12 Guiso de alubias Empanada de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	13 Crema de zanahoria Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan integral	14 Macarrones pomodoro Buñuelos de merluza y pota Ensalada de lechuga Fruta y pan	15 Arroz caldoso de verduras Tortilla alemana Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	16 Lentejas a la campesina Filete de merluza en salsa marinera Fruta y pan	kcl: 709,7 Prot: 25,7 HC: 91,1 Lip: 24,6
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 minestrone Salmón con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan	22 Crema de verduras Pollo con arroz Yogur y pan integral	23 Alubias estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 706,6 Prot: 25,1 HC: 92,5 Lip: 23,8
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: 711,1 Prot: 24,2 HC: 91,6 Lip: 25,0

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES