

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: marzo-24

MENÚ: 5. NO CERDO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Fruta y pan	kcl: 711,13 Prot: 24,16 HC: 91,56 Lip: 24,98
4 FESTIVO	5 Crema de calabacín Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan integral	6 Lentejas a la jardinera Salmón con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan	7 Arroz caldoso de verduras Tortilla de queso Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	8 Guiso de alubias con verduras Tiras de mar en salsa americana Fruta y pan	kcl: 697,94 Prot: 24,48 HC: 90,97 Lip: 23,79
11 Menestra salteada Bacalao rebozado Fruta y pan	12 Guiso de lentejas con frijoles Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	13 Crema de zanahoria Pollo al chilindrón Fruta y pan	14 Sopa de verduras Tortilla de atún Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	15 Arroz con tomate Filete de merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 705,20 Prot: 24,90 HC: 89,48 Lip: 25,07
18 Alubias estofadas Albóndigas de merluza y pota a la griega Fruta y pan	19 Crema de verduras Pollo en salsa Fruta y pan integral	20 Arroz caldoso de verduras Huevos aurora Ensalada de lechuga Fruta y pan	21 Lentejas guisadas con verduras Tiras de mar (pota) rebozadas Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	22 Macarrones pomodoro Salchichas al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 706,29 Prot: 25,32 HC: 87,02 Lip: 25,76
25 Crema de zanahoria Empanada de atún Fruta y pan	26 Lentejas estofadas Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	27 Arroz con tomate Pechuga de pollo rebozada Ensalada de lechuga Fruta y pan	28 SEMANA SANTA	29 SEMANA SANTA	kcl: 693,53 Prot: 24,14 HC: 91,61 Lip: 23,10

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES