

MES: mayo-24

MENÚ: (05) - NO CERDO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1 FESTIVO	2 Lentejas guisadas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	3 Crema de zanahoria Albóndigas de merluza y pota a la griega Fruta y pan	kcl: 705,2 Prot: 24,9 HC: 89,5 Lip: 25,1
6 Alubias estofadas Filete de abadejo en salsa verde Fruta y pan	7 Arroz caldoso de verduras Tortilla de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	8 Potaje de garbanzos Salmón con salsa pomodoro Ensalada de lechuga Fruta y pan	9 Crema de verduras Pollo en salsa de champiñones Yogur y pan integral	10 Macarrones pomodoro Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 706,3 Prot: 25,3 HC: 87,0 Lip: 25,8
13 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Fruta y pan	14 Lentejas estofadas Filete de merluza en salsa marinera Fruta y pan integral	15 Arroz con tomate Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	16 Sopa de verduras Abadejo al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	17 Crema de calabacín Tiras de mar (pota) rebozadas Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 693,5 Prot: 24,1 HC: 91,6 Lip: 23,1
20 Guiso de alubias Filete de abadejo en salsa Fruta y pan	21 Crema de brócoli Salmón al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	22 Macarrones a la napolitana Merluza empanada Ensalada de lechuga Fruta y pan	23 Arroz caldoso de verduras Tortilla alemana Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	24 Lentejas a la campesina Pollo al chilindrón Fruta y pan	kcl: 709,7 Prot: 25,7 HC: 91,1 Lip: 24,6
27 Potaje de garbanzos Filete de merluza a la griega Ensalada de lechuga Fruta y pan	28 Crema de verduras Pollo con arroz Fruta y pan integral	29 Sopa minestrone Albóndigas de merluza y pota en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan	30 Judías verdes con refrito Bacalao rebozado Yogur y pan integral	31 Alubias estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 706,6 Prot: 25,1 HC: 92,5 Lip: 23,8

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES