

MES: febrero-23

MENÚ: (06) - NO CARNE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1 Lentejas a la jardinera Medallón de salmón y calabaza con salsa de tomate Ensalada Fruta y pan	2 Arroz caldoso de verduras Tortilla de queso Ensalada Yogur y pan integral	3 Guiso de alubias con verduras Merluza al horno Ensalada Fruta y pan	kcl: 698,6 Prot: 24,3 HC: 91,2 Lip: 23,9
6 Lentejas a la campesina Merluza en salsa de zanahoria Fruta y pan	7 Sopa de verduras Tortilla francesa Ensalada Fruta y pan integral	8 Arroz con tomate Merluza a la andaluza Ensalada Fruta y pan	9 Potaje de garbanzos Tortilla de patata Ensalada Yogur y pan integral	10 Judías verdes con refrito Salmón al horno Fruta y pan	kcl: 702,2 Prot: 24,7 HC: 89,5 Lip: 24,8
13 Alubias estofadas Albóndigas de merluza y pota en salsa Fruta y pan	14 Arroz caldoso de verduras Huevos aurora Fruta y pan integral	15 Lentejas guisadas con verduras Tiras de mar (pota) rebozadas Ensalada Fruta y pan	16 Crema de verduras Merluza encebollada Ensalada Yogur y pan integral	17 Espirales pomodoro Tortilla de atún Ensalada Fruta y pan	kcl: 707,7 Prot: 25,3 HC: 87,2 Lip: 25,8
20 Verdura tricolor Merluza al horno Fruta y pan	21 Lentejas estofadas Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan integral	22 Arroz con tomate Tortilla de calabacín Ensalada Fruta y pan	23 Sopa de verduras Salmón al horno Ensalada Yogur y pan integral	24 Crema de calabacín Tiras de mar en salsa americana Ensalada Fruta y pan	kcl: 692,3 Prot: 24,0 HC: 91,5 Lip: 23,1
27 Guiso de alubias Empanada de atún Ensalada Fruta y pan	28 Macarrones con tomate Albóndigas de merluza y pota a la griega Fruta y pan integral				kcl: 704,9 Prot: 25,5 HC: 91,2 Lip: 24,0