

MES: febrero-23

MENÚ: (08) - SIN PESCADO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1 Lentejas a la jardinera Ternera guisada Ensalada Fruta y pan	2 Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa Ensalada Yogur y pan	3 Guiso de alubias con verduras Pechuga al horno Ensalada Fruta y pan	kcl: 703,0 Prot: 25,1 HC: 90,3 Lip: 24,4
6 Lentejas a la campesina Pollo en salsa Fruta y pan	7 Sopa maravilla con verduras Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno Ensalada Fruta y pan	8 Arroz con tomate Lomo asado Ensalada Fruta y pan	9 Potaje de garbanzos Tortilla de patata Ensalada Yogur y pan	10 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Fruta y pan	kcl: 697,6 Prot: 25,8 HC: 88,1 Lip: 24,4
13 Alubias estofadas Ternera guisada Fruta y pan	14 Arroz caldoso de verduras Lomo con pimientos Fruta y pan	15 Lentejas guisadas con verduras Pollo al limón Ensalada Fruta y pan	16 Crema de verduras Magro con champiñones Ensalada Yogur y pan	17 Espirales pomodoro Tortilla francesa Ensalada Fruta y pan	kcl: 722,4 Prot: 26,2 HC: 88,1 Lip: 26,7
20 Verdura tricolor Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan	21 Lentejas estofadas Estofado de pavo Fruta y pan	22 Arroz con tomate Tortilla de calabacín Ensalada Fruta y pan	23 Sopa de cocido Cocido completo Ensalada Yogur y pan	24 Crema de calabacín Revuelto de york Ensalada Fruta y pan	kcl: 702,3 Prot: 24,8 HC: 89,8 Lip: 24,6
27 Guiso de alubias Empanada de ternera Ensalada Fruta y pan	28 Macarrones con tomate Albóndigas de cerdo a la jardinera Fruta y pan				kcl: 711,4 Prot: 26,2 HC: 90,5 Lip: 24,3

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