

MES: febrero-23

MENÚ: (21) - SIN LACTOSA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1 Lentejas a la jardinera Merluza encebollada Ensalada Fruta y pan	2 Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa Ensalada Yogur de soja y pan	3 Guiso de alubias con verduras Pechuga al horno Ensalada Fruta y pan	kcl: 690,0 Prot: 24,5 HC: 90,3 Lip: 22,9
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 Merluza en salsa de zanahoria Ensalada Fruta y pan	9 Potaje de garbanzos Tortilla de patata Ensalada Yogur de soja y pan	10 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Fruta y pan	kcl: 692,6 Prot: 25,6 HC: 88,4 Lip: 23,8
13 Alubias estofadas Merluza al horno Fruta y pan	14 Arroz caldoso de verduras Lomo con pimientos Fruta y pan	15 Lentejas guisadas con verduras Merluza ajoarriero Ensalada Fruta y pan	16 Crema de verduras Pechuga al horno Ensalada Yogur de soja y pan	17 Espirales pomodoro Tortilla de atún Ensalada Fruta y pan	kcl: 697,1 Prot: 26,4 HC: 87,5 Lip: 24,1
20 Verdura tricolor Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan	21 Lentejas estofadas Merluza encebollada Fruta y pan	22 Arroz con tomate Tortilla de calabacín Ensalada Fruta y pan	23 Sopa de cocido Cocido completo Ensalada Yogur de soja y pan	24 Crema de calabacín Revuelto de york Ensalada Fruta y pan	kcl: 700,3 Prot: 24,7 HC: 89,8 Lip: 24,4
27 Guiso de alubias Empanada de atún Ensalada Fruta y pan	28 Macarrones con tomate Albóndigas de cerdo a la jardinera Fruta y pan				kcl: 697,6 Prot: 25,6 HC: 90,8 Lip: 21,4

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES