

MES: marzo-23

MENÚ: (02) - HIPOCALÓRICO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1 Crema de zanahoria Merluza en salsa vizcaína Ensalada Fruta y pan	2 Acelgas con patata Ternera guisada Ensalada Yogur desnatado y pan integral	3 FESTIVO	kcl: 572,9 Prot: 20,2 HC: 72,8 Lip: 20,4
6 FESTIVO	7 Crema de verduras Merluza en salsa de zanahoria Fruta y pan integral	8 Sopa de verduras Magro con champiñones Ensalada Fruta y pan	9 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Yogur desnatado y pan integral	10 Alubias estofadas Abadejo al horno Ensalada Fruta y pan	kcl: 570,4 Prot: 20,9 HC: 74,1 Lip: 19,2
13 Crema de zanahoria Ternera guisada Ensalada Fruta y pan	14 Lentejas a la castellana Pollo asado Fruta y pan integral	15 Espinacas salteadas Merluza encebollada Fruta y pan	16 Sopa de verduras Pechuga al horno Ensalada Yogur desnatado y pan integral	17 Menestra salteada Limanda al horno Ensalada Fruta y pan	kcl: 573,4 Prot: 19,8 HC: 73,6 Lip: 20,1
20 Macarrones a la napolitana Filete de merluza en salsa marinera Fruta y pan	21 Crema de calabacín Estofado de pavo Ensalada Fruta y pan integral	22 Lentejas a la jardinera Merluza ajoarriero Ensalada Fruta y pan	23 Acelgas con patata Magro con champiñones Ensalada Yogur desnatado y pan integral	24 Guiso de alubias con verduras Pollo asado Fruta y pan	kcl: 560,8 Prot: 19,8 HC: 72,8 Lip: 19,2
27 Lentejas a la campesina Estofado de pavo Ensalada Fruta y pan	28 Sopa de verduras Filete de merluza a la griega Fruta y pan integral	29 Menestra de verduras Pechuga al horno Ensalada Fruta y pan	30 Potaje de garbanzos Ternera guisada Ensalada Yogur desnatado y pan integral	31 Crema de verduras Abadejo al horno Fruta y pan	kcl: 564,8 Prot: 20,1 HC: 71,1 Lip: 20,3