

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: marzo-23

MENÚ: 5. NO CERDO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1 Crema de zanahoria Merluza a la andaluza Ensalada Fruta y pan	2 Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa Ensalada Yogur y pan integral	3 FESTIVO	kcl: 709,71 Prot: 25,68 HC: 91,05 Lip: 24,55
6 FESTIVO	7 Crema de verduras Medallón de salmón y calabaza con salsa de tomate Fruta y pan integral	8 Sopa minestrone Tortilla de patata Ensalada Fruta y pan	9 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Yogur y pan integral	10 Alubias estofadas Albóndigas de merluza y pota en salsa Ensalada Fruta y pan	kcl: 706,63 Prot: 25,06 HC: 92,48 Lip: 23,84
13 Crema de zanahoria Tortilla de calabacín Ensalada Fruta y pan	14 Lentejas a la castellana Pollo en salsa Fruta y pan integral	15 Arroz con tomate Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan	16 Sopa de verduras Huevos aurora Ensalada Yogur y pan integral	17 Menestra salteada Empanada de atún Ensalada Fruta y pan	kcl: 711,13 Prot: 24,16 HC: 91,56 Lip: 24,98
20 Macarrones a la napolitana Filete de merluza en salsa marinera Fruta y pan	21 Crema de calabacín Cazuela de cazón en amarillo Ensalada Fruta y pan integral	22 Lentejas a la jardinera Tiras de mar (pota) rebozadas Ensalada Fruta y pan	23 Arroz caldoso de verduras Tortilla de atún Ensalada Yogur y pan integral	24 Guiso de alubias con verduras Albóndigas de merluza y pota a la griega Fruta y pan	kcl: 697,94 Prot: 24,48 HC: 90,97 Lip: 23,79
27 Lentejas a la campesina Tortilla de patata Ensalada Fruta y pan	28 Sopa maravilla con verduras Filete de merluza a la griega Fruta y pan integral	29 Arroz con tomate Pechuga de pollo empanada Ensalada Fruta y pan	30 Potaje de garbanzos Salmón al horno Ensalada Yogur y pan integral	31 Crema de verduras Pizza casera de quesos Fruta y pan	kcl: 705,20 Prot: 24,90 HC: 89,48 Lip: 25,07

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES