

MES: marzo-23

MENÚ: (06) - NO CARNE

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: 704,9 Prot: 25,5 HC: 91,2 Lip: 24,0
6 FESTIVO	7 Crema de verduras Medallón de salmón y calabaza con salsa de tomate Fruta y pan integral	8 Sopa de verduras Tortilla de patata Ensalada Fruta y pan	9 Judías verdes con refrito Merluza ajoarriero Yogur y pan integral	10 Alubias estofadas Albóndigas de merluza y pota en salsa Ensalada Fruta y pan	kcl: 704,3 Prot: 25,1 HC: 92,6 Lip: 23,5
13 Crema de zanahoria Tortilla de calabacín Ensalada Fruta y pan	14 Lentejas a la castellana Merluza en salsa vizcaína 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: 706,2 Prot: 23,9 HC: 91,6 Lip: 24,5
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: 698,6 Prot: 24,3 HC: 91,2 Lip: 23,9
27 Lentejas a la campesina Tortilla de patata Ensalada Fruta y pan	28 Sopa de verduras Filete de merluza a la griega Fruta y pan integral	29 Arroz con tomate Merluza al horno 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: 702,2 Prot: 24,7 HC: 89,5 Lip: 24,8

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES