

MES: marzo-23

MENÚ: (21) - SIN LACTOSA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1 Crema de zanahoria Merluza en salsa vizcaína Ensalada Fruta y pan	2 Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa Ensalada Yogur de soja y pan	3 FESTIVO	kcl: 697,6 Prot: 25,6 HC: 90,8 Lip: 21,4
6 FESTIVO	7 Crema de verduras Merluza en salsa de zanahoria Fruta y pan	8 Sopa minestrone Tortilla de patata Ensalada Fruta y pan	9 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Yogur de soja y pan	10 Alubias estofadas Abadejo al horno Ensalada Fruta y pan	kcl: 709,3 Prot: 26,6 HC: 92,0 Lip: 24,5
13 Crema de zanahoria Tortilla de calabacín Ensalada Fruta y pan	14 Lentejas a la castellana Pollo en salsa Fruta y pan	15 Arroz con tomate Merluza encebollada Fruta y pan	16 Sopa de cocido Cocido completo Ensalada Yogur de soja y pan	17 Menestra salteada Empanada de atún Ensalada Fruta y pan	kcl: 692,8 Prot: 24,7 HC: 90,5 Lip: 23,2
20 Macarrones a la napolitana Merluza al horno Fruta y pan	21 Crema de calabacín Lomo con pimentón Ensalada Fruta y pan	22 Lentejas a la jardinera Merluza ajoarriero Ensalada Fruta y pan	23 Arroz caldoso de verduras Tortilla de atún Ensalada Yogur de soja y pan	24 Guiso de alubias con verduras Albóndigas de cerdo en salsa española Fruta y pan	kcl: 690,0 Prot: 24,5 HC: 90,3 Lip: 22,9
27 Lentejas a la campesina Tortilla de patata Ensalada Fruta y pan	28 Sopa maravilla con verduras Merluza en salsa de zanahoria Fruta y pan	29 Arroz con tomate Pechuga al horno Ensalada Fruta y pan	30 Potaje de garbanzos Revuelto de york Ensalada Yogur de soja y pan	31 Crema de verduras Pizza de atún Fruta y pan	kcl: 692,6 Prot: 25,6 HC: 88,4 Lip: 23,8

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES