

MES: mayo-24

MENÚ: (06) - NO CARNE

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | I. Nutricional |
|--|---|---|--|---|---|
| | | 1 FESTIVO | 2 Lentejas guisadas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur y pan integral | 3 Crema de zanahoria Albóndigas de merluza y pota a la griega Fruta y pan | kcl: 702,2 Prot: 24,7 HC: 89,5 Lip: 24,8 |
| 6 Alubias estofadas Filete de abadejo en salsa verde Fruta y pan | 7 Arroz caldoso de verduras Tortilla de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan integral | 8 Potaje de garbanzos Salmón con salsa pomodoro Ensalada de lechuga Fruta y pan | 9 Crema de verduras Merluza rebozada Yogur y pan integral | 10 Macarrones pomodoro Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan | kcl: 707,7 Prot: 25,3 HC: 87,2 Lip: 25,8 |
| 13 Verdura tricolor Huevos aurora Fruta y pan | 14 Lentejas estofadas Filete de merluza en salsa marinera Fruta y pan integral | 15 Arroz con tomate Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan | 16 Sopa de verduras Abadejo al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan integral | 17 Crema de calabacín Tiras de mar (pota) rebozadas Ensalada de lechuga Fruta y pan | kcl: 692,3 Prot: 24,0 HC: 91,5 Lip: 23,1 |
| 20 Guiso de alubias Filete de abadejo en salsa Fruta y pan | 21 Crema de brócoli Salmón al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan integral | 22 Macarrones a la napolitana Merluza empanada Ensalada de lechuga Fruta y pan | 23 Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan integral | 24 Lentejas a la campesina Merluza en pepitoria Fruta y pan | kcl: 704,9 Prot: 25,5 HC: 91,2 Lip: 24,0 |
| 27 Potaje de garbanzos Filete de merluza a la griega Ensalada de lechuga Fruta y pan | 28 Crema de verduras Tiras de mar en amarillo Fruta y pan integral | 29 Sopa de verduras Albóndigas de merluza y pota en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan | 30 Judías verdes con refrito Bacalao rebozado Yogur y pan integral | 31 Alubias estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan | kcl: 704,3 Prot: 25,1 HC: 92,6 Lip: 23,5 |

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES