

MES: mayo-24

MENÚ: (18) - SIN ALUBIAS

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 cerdo a la jardinera Fruta y pan	kcl: 692,6 Prot: 25,6 HC: 88,4 Lip: 23,8
6 Guiso de patata Filete de abadejo en salsa verde Fruta y pan	7 Arroz caldoso de verduras Lomo al horno 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 Pollo en salsa de champiñones Yogur y pan integral	10 Macarrones pomodoro Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 702,5 Prot: 24,5 HC: 91,6 Lip: 23,7
13 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras 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 cocido Lomo encebollado Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	17 Crema de calabacín Limanda en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 696,6 Prot: 24,0 HC: 90,5 Lip: 24,0
20 Guiso de patata Filete de abadejo en salsa Fruta y pan	21 Crema de brócoli Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	22 Macarrones a la napolitana Merluza en salsa vizcaína 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 Pollo al chilindrón Fruta y pan	kcl: 694,8 Prot: 25,0 HC: 91,0 Lip: 21,2
27 Potaje de garbanzos Filete de merluza a la griega Ensalada de lechuga Fruta y pan	28 Crema de verduras Pollo con arroz Fruta y pan integral	29 Sopa minestrone Albóndigas de merluza y pota en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan	30 Judías verdes con refrito Magro a la campesina Yogur y pan integral	31 Acelgas rehogadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 701,8 Prot: 25,9 HC: 93,1 Lip: 22,6

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES