

MES: mayo-24

MENÚ: (21) - SIN LACTOSA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1 FESTIVO	2 Lentejas guisadas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	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 Alubias estofadas Abadejo ajoarriero Fruta y pan	7 Arroz caldoso de verduras Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	8 Potaje de garbanzos Merluza al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	9 Crema de verduras Pollo en salsa de champiñones Yogur de soja y pan	10 Pasta pomodoro Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 697,1 Prot: 26,4 HC: 87,5 Lip: 24,1
13 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Fruta y pan	14 Lentejas estofadas Merluza en salsa de zanahoria Fruta y pan	15 Arroz con tomate Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	16 Sopa casera Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	17 Crema de calabacín Limanda en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 700,3 Prot: 24,7 HC: 89,8 Lip: 24,4
20 Guiso de alubias Abadejo al horno Fruta y pan	21 Crema de brócoli Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	22 Pasta a la napolitana Merluza en salsa vizcaína Ensalada de lechuga Fruta y pan	23 Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	24 Lentejas a la campesina Pollo al chilindrón Fruta y pan	kcl: 697,6 Prot: 25,6 HC: 90,8 Lip: 21,4
27 Potaje de garbanzos Merluza encebollada Ensalada de lechuga Fruta y pan	28 Crema de verduras Pollo con arroz Fruta y pan	29 Sopa casera Limanda al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	30 Judías verdes con refrito Magro a la campesina Yogur de soja y pan	31 Alubias estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 709,3 Prot: 26,6 HC: 92,0 Lip: 24,5

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES