

MES: junio-24

MENÚ: (02) - HIPOCALÓRICO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
3 Crema de zanahoria Ternera guisada Ensalada de lechuga Fruta y pan	4 Lentejas a la castellana Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	5 Espinacas salteadas Filete de abadejo al horno con verduritas Fruta y pan	6 Sopa de verduras Lomo con pimientos Ensalada de lechuga Yogur desnatado y pan integral	7 Menestra salteada Pavo guisado con verduras Fruta y pan	kcl: 573,4 Prot: 19,8 HC: 73,6 Lip: 20,1
10 Macarrones a la napolitana Filete de merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga Fruta y pan	11 Crema de calabacín Pollo al chilindrón Fruta y pan integral	12 Lentejas a la jardinera Limanda en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	13 Brócoli rehogado Pollo al limón Ensalada de lechuga Yogur desnatado y pan integral	14 Guiso de alubias con verduras Lomo asado Fruta y pan	kcl: 560,8 Prot: 19,8 HC: 72,8 Lip: 19,2
17 Lentejas a la campesina Abadejo ajoarriero Ensalada de lechuga Fruta y pan	18 Judías verdes con refrito Magro con champiñones Fruta y pan integral	19 Sopa de verduras Pollo en salsa Fruta y pan	20 Potaje de garbanzos Merluza al horno Ensalada de lechuga Yogur desnatado y pan integral	21 Acelgas con patata Estofado de pavo Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 564,8 Prot: 20,1 HC: 71,1 Lip: 20,3
24	25	26	27	28	