

MES: junio-24

MENÚ: (02) - HIPOCALÓRICO

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