

MES: marzo-24

MENÚ: 18. SIN JUDÍA BLANCA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Fruta y pan	kcl: 690,89 Prot: 25,07 HC: 89,73 Lip: 23,14
4 FESTIVO	5 FESTIVO	6 Lentejas a la jardinera Salmón con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan	7 Arroz caldoso de verduras Tortilla de queso Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	8 Puré de patata Albóndigas de cerdo en salsa española Fruta y pan	kcl: 685,54 Prot: 24,56 HC: 91,12 Lip: 22,31
11 Menestra salteada Magro a la campesina Fruta y pan	12 Guiso de lentejas con frijoles Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	13 Crema de zanahoria Pollo al chilindrón Fruta y pan	14 Sopa de cocido Lomo con pimientos Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	15 Arroz con tomate Filete de merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 692,56 Prot: 25,60 HC: 88,41 Lip: 23,83
18 Espinacas salteadas Abadejo ajoarriero Fruta y pan	19 Crema de verduras Pollo en salsa Fruta y pan integral	20 Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	21 Lentejas guisadas con verduras Merluza en salsa de zanahoria Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	22 Macarrones pomodoro Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 702,50 Prot: 24,53 HC: 91,61 Lip: 23,65
25 Crema de zanahoria Empanada de atún Fruta y pan	26 Lentejas estofadas Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	27 Arroz con tomate Pollo al limón Ensalada de lechuga Fruta y pan	28 SEMANA SANTA	29 SEMANA SANTA	kcl: 696,56 Prot: 24,02 HC: 90,53 Lip: 23,97

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES