

MES: junio-24

MENÚ: 4. NO LACTOSA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
3 Crema de zanahoria Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	4 Lentejas a la castellana Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	5 Arroz con tomate Filete de abadejo al horno con verduras Fruta y pan	6 Sopa de cocido Lomo con pimientos Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	7 Menestra salteada Pavo guisado con verduras Fruta y pan	kcl: 685,35 Prot: 24,48 HC: 89,37 Lip: 22,76
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	12 Lentejas a la jardinera Limanda en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	13 Arroz caldoso de verduras Tortilla de atún Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	14 Guiso de alubias con verduras Albóndigas de cerdo en salsa española Fruta y pan	kcl: 694,53 Prot: 24,78 HC: 90,47 Lip: 23,50
17 Lentejas a la campesina Salmón en salsa pomodoro Ensalada de lechuga Fruta y pan	18 Judías verdes con refrito Magro de cerdo a la campesina Fruta y pan	19 Sopa de fideos con verduras Pollo en salsa Fruta y pan	20 Potaje de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	21 Arroz con tomate Estofado de pavo Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 688,49 Prot: 25,80 HC: 88,41 Lip: 23,76
24	25	26	27	28	

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES