

MES: marzo-25

MENÚ: 4. NO LACTOSA

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional	
3	Crema de brócoli Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan	4	Lentejas a la castellana Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	5	FESTIVO	6	Sopa de cocido Pollo al limón Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	7	Macarrones con salsa napolitana Filete de abadejo en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 685,35 Prot: 24,48 HC: 89,37 Lip: 22,76	
10	Verdura tricolor Pechuga al horno Fruta y pan	11	Sopa maravilla con verduras Salmón con salsa pomodoro Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	12	Lentejas a la jardinera Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	13	Arroz con tomate Filete de abadejo en salsa Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	14	Guiso de alubias con verduras Revuelto de york Fruta y pan	kcl: 694,53 Prot: 24,78 HC: 90,47 Lip: 23,50	
17	Espirales con salsa pomodoro Filete de merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga Fruta y pan	18	Potaje de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	19	Borrajá con patata Magro a la campesina Fruta y pan	20	Lentejas guisadas con verduras Limanda al horno Yogur de soja y pan	21	Crema de calabacín Pollo con arroz Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 688,49 Prot: 25,80 HC: 88,41 Lip: 23,76	
24	Guiso de alubias Tortilla de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	25	Arroz caldoso de verduras Salmón con salsa pomodoro Fruta y pan integral	26	Crema de verduras Lomo encebollado Ensalada de lechuga Fruta y pan	27	Sopa de cocido Pechuga al horno Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	28	Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Fruta y pan	kcl: 703,65 Prot: 26,67 HC: 88,52 Lip: 24,10	
31	Lentejas estofadas Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan									kcl: 689,18 Prot: 23,64 HC: 89,91 Lip: 23,43	

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES