

MES: abril-25

MENÚ: 4. NO LACTOSA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
	1 Macarrones integrales eco con salsa napolitana Filete de abadejo en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta y pan	2 Crema de verduras Pollo al chilindrón Fruta y pan	3 Potaje de garbanzos Filete de merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	4 Verdura tricolor Magro a la campesina Fruta y pan	kcl: 689,18 Prot: 23,64 HC: 89,91 Lip: 23,43
7 Sopa minestrone Salmón al horno con salsa pomodoro Fruta y pan	8 Guiso de alubias Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	9 Menestra salteada Pavo guisado con verduras Fruta y pan	10 Lentejas eco a la campesina Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	11 Arroz con tomate Empanada casera de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 688,12 Prot: 25,71 HC: 90,65 Lip: 20,32
14 SEMANA SANTA	15 SEMANA SANTA	16 SEMANA SANTA	17 SEMANA SANTA	18 SEMANA SANTA	
21 SEMANA SANTA	22 Judías verdes con refrito Magro a la campesina Fruta y pan	23 FESTIVO	24 Sopa de cocido Pollo al limón Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	25 Arroz eco caldoso de verduras Filete de abadejo en salsa Fruta y pan	kcl: 685,35 Prot: 24,48 HC: 89,37 Lip: 22,76
28 Crema de zanahoria eco Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan	29 Sopa maravilla con verduras Salmón al horno con salsa pomodoro Ensalada de lechuga Fruta y pan	30 Lentejas a la jardinera Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan			kcl: 694,53 Prot: 24,78 HC: 90,47 Lip: 23,50

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES