

MES: mayo-25

MENÚ: 18. SIN JUDÍAS BLANCAS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
			1 FESTIVO	2 FESTIVO	
5 Espirales con salsa pomodoro Filete de abadejo al horno con verduritas Fruta y pan	6 Potaje de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	7 Menestra salteada Magro a la campesina Fruta y pan	8 Lentejas guisadas con verduras Caballa con pisto Yogur y pan integral	9 Crema de calabacín eco Pollo en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 692,56 Prot: 25,60 HC: 88,41 Lip: 23,83
12 Brócoli rehogado Revuelto de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	13 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Fruta y pan integral	14 Patatas guisadas Filete de merluza a la griega Fruta y pan	15 Sopa de cocido Ternera guisada Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	16 Arroz eco caldoso de verduras Tortilla de queso Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 702,50 Prot: 24,53 HC: 91,61 Lip: 23,65
19 Verdura tricolor Magro a la campesina Fruta y pan	20 Lentejas eco estofadas Salmón al horno con salsa pomodoro Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	21 Crema de verduras Pollo con arroz Fruta y pan	22 Potaje de garbanzos Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	23 Macarrones integrales eco con salsa napolitana Filete de abadejo en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 696,56 Prot: 24,02 HC: 90,53 Lip: 23,97
26 Sopa minestrone Pollo al chilindrón Fruta y pan	27 Arroz con tomate Filete de merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	28 Acelgas rehogadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	29 Borrajá con patata Pavo guisado con verduras Yogur y pan integral	30 Lentejas eco a la campesina Lomo asado Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 694,78 Prot: 25,03 HC: 90,96 Lip: 21,22

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES