

MES: junio-25

MENÚ: 18. SIN ALUBIAS BLANCAS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
2 Potaje de garbanzos Salmón al horno con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan	3 Crema de zanahoria eco Pollo en salsa Fruta y pan integral	4 Macarrones integrales eco con salsa napolitana Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta y pan	5 Salteado de verduras Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	6 Verdura tricolor Magro a la campesina Fruta y pan	kcl: 701,79 Prot: 25,89 HC: 93,14 Lip: 22,64
9 Lentejas eco estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	10 Patatas guisadas Filete de abadejo al horno con verduritas Fruta y pan integral	11 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Fruta y pan	12 Sopa de cocido Ternera guisada Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	13 Arroz caldoso de verduras Lomo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 690,89 Prot: 25,07 HC: 89,73 Lip: 23,14
16 Salteado de verduras Filete de merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga Fruta y pan	17 Crema de calabacín eco Magro guisado con verduras Fruta y pan integral	18 Lentejas a la jardinera Tortilla de queso Ensalada de lechuga Fruta y pan	19 Menestra salteada Guiso de caballa Yogur y pan integral	20 Espirales con salsa pomodoro Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 685,54 Prot: 24,56 HC: 91,12 Lip: 22,31
23	24	25	26	27	
30					

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES