

MES: febrero-26

MENÚ: 4. SIN LACTOSA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
2 Espirales pomodoro Tortilla de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	3 Alubias estofadas con arroz integral Filete de abadejo en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan	4 Judías verdes con refrito Magro a la campesina Fruta y pan	5 Sopa de cocido Estofado de pavo Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	6 Crema de calabacín eco Pollo en salsa Fruta y pan	kcl: 703,65 Prot: 26,67 HC: 88,52 Lip: 24,10
9 Menestra salteada Pavo guisado con verduras Fruta y pan	10 Lentejas eco estofadas con arroz integral Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	11 Sopa minestrone Pollo al chilindrón Fruta y pan	12 Potaje de garbanzos Revuelto de atún Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	13 Arroz eco con tomate Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 689,18 Prot: 23,64 HC: 89,91 Lip: 23,43
16 Guiso de alubias Filete de abadejo al horno con verduritas Ensalada de lechuga Fruta y pan	17 Verdura tricolor Magro a la campesina Fruta y pan	18 Macarrones eco integrales con salsa napolitana Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	19 Crema de zanahoria eco Pollo con arroz Yogur de soja y pan	20 Lentejas a la castellana Salmón al horno con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 688,12 Prot: 25,71 HC: 90,65 Lip: 20,32
23 Sopa maravilla con verduras Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan	24 Arroz eco caldoso con verduras Palometa a la griega Ensalada de lechuga Fruta y pan	25 Potaje de garbanzos Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	26 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Yogur de soja y pan	27 Alubias estofadas Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 704,61 Prot: 26,07 HC: 92,45 Lip: 24,03

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES