

MES: febrero-26

MENÚ: 5. NO CERDO

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional	
2	Espirales pomodoro Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	3	Alubias estofadas con arroz integral Filete de abadejo en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	4	Judías verdes con refrito Merluza en pepitoria Fruta y pan	5	Sopa de verduras Bacalao rebozado Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	6	Crema de calabacín eco Pollo en salsa Fruta y pan	kcl: 706,29 Prot: 25,32 HC: 87,02 Lip: 25,76	
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 integral	11	Sopa minestrone Pollo al chilindrón Fruta y pan	12	Potaje de garbanzos Revuelto de atún Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	13	Arroz eco con tomate Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 693,53 Prot: 24,14 HC: 91,61 Lip: 23,10	
16	Guiso de alubias Filete de abadejo al horno con verduritas Ensalada de lechuga Fruta y pan	17	Verdura tricolor Rodaja de merluza empanada Fruta y pan integral	18	Macarrones eco integrales con salsa napolitana Tortilla de queso Ensalada de lechuga Fruta y pan	19	Crema de zanahoria eco Pollo con arroz Yogur y pan integral	20	Lentejas a la castellana Salmón al horno con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 709,71 Prot: 25,68 HC: 91,05 Lip: 24,55	
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 integral	25	Potaje de garbanzos Huevos aurora Ensalada de lechuga Fruta y pan	26	Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Yogur y pan integral	27	Alubias estofadas Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 706,63 Prot: 25,06 HC: 92,48 Lip: 23,84	

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES