

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE



MES: febrero-26

MENÚ:

5. NO CERDO

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES