

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE



MES: febrero-26

MENÚ:

6. NO CARNE

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 Tortilla francesa de atún Fruta y pan	kcl: 707,65 Prot: 25,28 HC: 87,22 Lip: 25,84
9	Menestra salteada Salmón al horno Fruta y pan	10 Lentejas eco estofadas con arroz integral Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	11 Sopa de verduras Albóndigas de merluza a la griega 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 Fruta y pan	kcl: 692,33 Prot: 23,97 HC: 91,48 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 Merluza en pepitoria Yogur y pan integral	20 Lentejas a la castellana Salmón al horno con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 704,85 Prot: 25,52 HC: 91,21 Lip: 24,01
23	Sopa de verduras Merluza en salsa vizcaína 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 Abadejo al horno Yogur y pan integral	27 Alubias estofadas Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 704,25 Prot: 25,06 HC: 92,56 Lip: 23,54

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES