

MES: marzo-26

MENÚ: 5. NO CERDO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
2 Lentejas estofadas Salmón al horno con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan	3 Macarrones eco integrales con salsa napolitana Tortilla de queso Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	4 Menestra salteada Bacalao rebozado Fruta y pan	5 FESTIVO	6 FESTIVO	kcl: 711,13 Prot: 24,16 HC: 91,56 Lip: 24,98
9 Arroz con tomate Tortilla de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	10 Sopa minestrone Pollo al chilindrón Fruta y pan integral	11 Guiso de alubias Filete de abadejo en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan	12 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Yogur y pan integral	13 Lentejas eco a la castellana Albóndigas de merluza a la griega Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 697,94 Prot: 24,48 HC: 90,97 Lip: 23,79
16 Judías verdes con refrito Salmón al horno Fruta y pan	17 Alubias estofadas con arroz integral Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	18 Crema de zanahoria eco Palometa a la griega Ensalada de lechuga Fruta y pan	19 Sopa de verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	20 Arroz eco caldoso de verduras Filete de merluza en salsa marinera Fruta y pan	kcl: 705,20 Prot: 24,90 HC: 89,48 Lip: 25,07
23 Lentejas eco estofadas con arroz integral Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	24 Menestra salteada Pavo guisado con verduras Fruta y pan integral	25 Potaje de garbanzos Filete de abadejo en salsa de verduritas Fruta y pan	26 Espirales con salsa pomodoro Revuelto de atún Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	27 Crema de calabacín eco Pechuga de pollo rebozada Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 706,29 Prot: 25,32 HC: 87,02 Lip: 25,76
30 SEMANA SANTA	31 SEMANA SANTA				

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES