

MES: junio-24

MENÚ: 5. NO CERDO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
3 Crema de zanahoria Merluza empanada Ensalada de lechuga Fruta y pan	4 Lentejas a la castellana Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	5 Arroz con tomate Filete de abadejo al horno con verduritas Fruta y pan	6 Sopa de verduras Salmón al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	7 Menestra salteada Pavo guisado con verduras Fruta y pan	kcl: 711,13 Prot: 24,16 HC: 91,56 Lip: 24,98
10 Macarrones a la napolitana Filete de merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga Fruta y pan	11 Crema de calabacín Pollo al chilindrón Fruta y pan integral	12 Lentejas a la jardinera Tiras de mar (pota) rebozadas Ensalada de lechuga Fruta y pan	13 Arroz caldoso de verduras Tortilla de atún Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	14 Guiso de alubias con verduras Albóndigas de merluza y pota a la griega Fruta y pan	kcl: 697,94 Prot: 24,48 HC: 90,97 Lip: 23,79
17 Lentejas a la campesina Salmón en salsa pomodoro Ensalada de lechuga Fruta y pan	18 Judías verdes con refrito Huevos aurora Fruta y pan integral	19 Sopa de fideos con verduras Pollo en salsa Fruta y pan	20 Potaje de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	21 Arroz con tomate Bacalao rebozado Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 705,20 Prot: 24,90 HC: 89,48 Lip: 25,07
24	25	26	27	28	

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES