

MES: febrero-25

MENÚ: 6. NO CARNE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
3 Menestra salteada Salmón al horno Fruta y pan	4 Crema de verduras Abadejo ajoarriero Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	5 Lentejas guisadas con verduras Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta y pan	6 Macarrones con salsa napolitana Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	7 Potaje de garbanzos Albóndigas de merluza a la griega Fruta y pan	kcl: 707,65 Prot: 25,28 HC: 87,22 Lip: 25,84
10 Lentejas estofadas Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	11 Arroz con tomate Filete de abadejo en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	12 Crema de calabacín Huevos aurora Fruta y pan	13 Sopa de verduras Bacalao rebozado Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	14 Verdura tricolor Merluza en pepitoria Fruta y pan	kcl: 692,33 Prot: 23,97 HC: 91,48 Lip: 23,10
17 Guiso de alubias Salmón con salsa de tomate Fruta y pan	18 Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	19 Lentejas a la campesina Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	20 Macarrones con salsa pomodoro Filete de merluza en salsa marinera Yogur y pan integral	21 Crema de zanahoria Rodaja de merluza empanada Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 704,85 Prot: 25,52 HC: 91,21 Lip: 24,01
24 Sopa de verduras Albóndigas de merluza en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan	25 Potaje de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	26 Crema de verduras Merluza en pepitoria Fruta y pan	27 Alubias estofadas Filete de abadejo al horno con verduritas Yogur y pan integral	28 Arroz con tomate Tortilla francesa de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 704,25 Prot: 25,06 HC: 92,56 Lip: 23,54

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES