

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE



MES: mayo-25

MENÚ: (05) - NO CERDO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
			1 FESTIVO	2 FESTIVO	
5 Espirales con salsa pomodoro Filete de abadejo al horno con verduritas Fruta y pan	6 Potaje de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	7 Menestra salteada Merluza en pepitoria Fruta y pan	8 Lentejas guisadas con verduras Caballa con pisto Yogur y pan integral	9 Crema de calabacín eco Pollo en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 705,2 Prol: 24,9 HC: 89,5 Lip: 25,1
12 Guiso de alubias Revuelto de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	13 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Fruta y pan integral	14 Patatas guisadas Filete de merluza a la griega Fruta y pan	15 Sopa de verduras Salmón al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	16 Arroz eco caldoso de verduras Tortilla de queso Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 706,3 Prol: 25,3 HC: 87,0 Lip: 25,8
19 Verdura tricolor Albóndigas de merluza a la griega Fruta y pan	20 Lentejas eco estofadas Salmón al horno con salsa pomodoro Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	21 Crema de verduras Pollo con arroz Fruta y pan	22 Potaje de garbanzos Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	23 Macarrones integrales eco con salsa napolitana Filete de abadejo en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 693,5 Prol: 24,1 HC: 91,6 Lip: 23,1
26 Sopa minestrone Pollo al chilindrón Fruta y pan	27 Arroz con tomate Filete de merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	28 Guiso de alubias Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	29 Borrajá con patata Pavo guisado con verduras Yogur y pan integral	30 Lentejas eco a la campesina Salmón al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 709,7 Prol: 25,7 HC: 91,1 Lip: 24,6

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES