

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 Ensalada de lechuga 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