

MES: marzo-26		MENÚ: 6. NO CARNE				
Lunes		Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
2	Lentejas estofadas Salmón al horno con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan	3Macarrones eco integrales con salsa napolitana Tortilla de queso Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	4Menestra salteada Bacalao rebozado Fruta y pan	5Potaje de garbanzos con arroz integral Filete de merluza en salsa verde Yogur y pan integral	6Patatas guisadas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 706,20 Prot: 23,88 HC: 91,62 Lip: 24,53
9	Arroz con tomate Tortilla de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	10Sopa de verduras Merluza en pepitoria Fruta y pan integral	11Guiso de alubias Filete de abadejo en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan	12Verdura tricolor Huevos aurora Yogur y pan integral	13Lentejas eco a la castellana Albóndigas de merluza a la griega Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 698,57 Prot: 24,28 HC: 91,17 Lip: 23,86
16	Judías verdes con refrito Salmón al horno Fruta y pan	17Alubias estofadas con arroz integral Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	18Crema de zanahoria eco Palometa a la griega Ensalada de lechuga Fruta y pan	19Sopa de verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	20Arroz eco caldoso de verduras Filete de merluza en salsa marinera Fruta y pan	kcl: 702,16 Prot: 24,68 HC: 89,48 Lip: 24,83
23	Lentejas eco estofadas con arroz integral Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	24Menestra salteada Merluza en pepitoria Fruta y pan integral	25Potaje de garbanzos Filete de abadejo en salsa de verduritas Fruta y pan	26Espirales con salsa pomodoro Revuelto de atún Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	27Crema de calabacín eco Rodaja de merluza empanada Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 707,65 Prot: 25,28 HC: 87,22 Lip: 25,84
30	SEMANA SANTA	31SEMANA SANTA				

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES