

MES: marzo-26		MENÚ: 5. NO CERDO				
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 Pollo en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 711,13 Prot: 24,16 HC: 91,56 Lip: 24,98
9	Arroz con tomate Tortilla de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	10Sopa minestrone Pollo al chilindrón Fruta y pan integral	11Guiso de alubias Filete de abadejo en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan	12Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Yogur y pan integral	13Lentejas eco a la castellana Albóndigas de merluza a la griega Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 697,94 Prot: 24,48 HC: 90,97 Lip: 23,79
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: 705,20 Prot: 24,90 HC: 89,48 Lip: 25,07
23	Lentejas eco estofadas con arroz integral Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	24Menestra salteada Pavo guisado con verduras 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 Pechuga de pollo rebozada Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 706,29 Prot: 25,32 HC: 87,02 Lip: 25,76
30	SEMANA SANTA	31SEMANA SANTA				

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES