

MES: marzo-26

MENÚ: 18. SIN ALUBIAS

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional	
2		3		4		5		6			
Lentejas estofadas		Macarrones eco integrales con salsa napolitana		Menestra salteada		Potaje de garbanzos con arroz integral		Patatas guisadas con verduras		kcl: 690,89	
Salmón al horno con salsa de tomate		Tortilla de queso		Magro a la campesina		Filete de merluza en salsa verde		Pollo en salsa		Prot: 25,07	
Ensalada de lechuga		Ensalada de lechuga						Ensalada de lechuga		HC: 89,73	
Fruta y pan		Fruta y pan integral		Fruta y pan		Yogur y pan integral		Fruta y pan		Lip: 23,14	
9		10		11		12		13			
Arroz con tomate		Sopa minestrone		Coliflor rehogada		Verdura tricolor		Lentejas eco a la castellana		kcl: 685,54	
Tortilla de atún		Pollo al chilindrón		Filete de abadejo en salsa		Pavo guisado con verduras		Lomo asado		Prot: 24,56	
Ensalada de lechuga				Ensalada de lechuga				Ensalada de lechuga		HC: 91,12	
Fruta y pan		Fruta y pan integral		Fruta y pan		Yogur y pan integral		Fruta y pan		Lip: 22,31	
16		17		18		19		20			
Judías verdes con refrito		Brócoli rehogado		Crema de zanahoria eco		Sopa de cocido		Arroz eco caldoso de verduras		kcl: 692,56	
Magro a la campesina		Tortilla de calabacín		Palometa a la griega		Ternera guisada		Filete de merluza en salsa marinera		Prot: 25,60	
		Ensalada de lechuga		Ensalada de lechuga		Ensalada de lechuga				HC: 88,41	
Fruta y pan		Fruta y pan integral		Fruta y pan		Yogur y pan integral		Fruta y pan		Lip: 23,83	
23		24		25		26		27			
Lentejas eco estofadas con arroz integral		Menestra salteada		Potaje de garbanzos		Espirales con salsa pomodoro		Crema de calabacín eco		kcl: 702,50	
Tortilla de patata		Pavo guisado con verduras		Filete de abadejo en salsa de verduritas		Revuelto de atún		Pechuga al horno		Prot: 24,53	
Ensalada de lechuga						Ensalada de lechuga		Ensalada de lechuga		HC: 91,61	
Fruta y pan		Fruta y pan integral		Fruta y pan		Yogur y pan integral		Fruta y pan		Lip: 23,65	
30		31									
SEMANA SANTA		SEMANA SANTA									
				</							

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES