

MES: marzo-26

MENÚ: 9. SIN LENTEJAS

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
2	Puré de patata Abadejo ajoarriero Ensalada de lechuga Fruta y pan	3	Pasta a la napolitana Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	4	Salteado de verduras Magro a la campesina Fruta y pan	5	Brócoli rehogado Limanda al horno Yogur y pan	6	Patatas guisadas con verduras Pollo en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 684,00 Prot: 24,01 HC: 90,62 Lip: 22,45
9	Arroz con tomate Tortilla de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	10	Sopa casera Pollo al chilindrón Fruta y pan	11	Coliflor rehogada Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	12	Acelgas con patata Pavo guisado con verduras Yogur y pan	13	Crema de puerro Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 687,44 Prot: 24,61 HC: 92,85 Lip: 21,73
16	Salteado de verduras Magro a la campesina Fruta y pan	17	Brócoli rehogado Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	18	Crema de zanahoria eco Limanda al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	19	Sopa casera Ternera guisada Ensalada de lechuga Yogur y pan	20	Arroz eco caldoso de verduras Abadejo ajoarriero Fruta y pan	kcl: 685,43 Prot: 23,72 HC: 88,26 Lip: 23,94
23	Acelgas rehogadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	24	Guiso de patata Pavo guisado con verduras Fruta y pan	25	Coliflor rehogada Abadejo en pepitoria Fruta y pan	26	Pasta pomodoro Revuelto de atún Ensalada de lechuga Yogur y pan	27	Crema de calabacín eco Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 694,11 Prot: 25,90 HC: 89,11 Lip: 23,22
30	SEMANA SANTA	31	SEMANA SANTA							

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES