

MES: abril-26

MENÚ: 18. SIN ALUBIAS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1 SEMANA SANTA	2 SEMANA SANTA	3 SEMANA SANTA	
6 SEMANA SANTA	7 Arroz caldoso de verduras Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan integral	8 Lentejas a la campesina Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	9 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Yogur y pan integral	10 Potaje de garbanzos Albóndigas vegetales con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 696,56 Prot: 24,02 HC: 90,53 Lip: 23,97
13 Guiso de patata Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	14 Crema de verduras Magro guisado con verduras Fruta y pan integral	15 Sopa minestrone Salmón al horno con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan	16 Menestra salteada Macarrones eco integrales con salsa boloñesa vegana Yogur y pan integral	17 Lentejas estofadas con arroz integral Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 694,78 Prot: 25,03 HC: 90,96 Lip: 21,22
20 Potaje de garbanzos Filete de abadejo en salsa Fruta y pan	21 Arroz con tomate Tortilla de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	22 Crema de zanahoria eco Pollo al chilindrón Ensalada de lechuga Fruta y pan	23 FESTIVO	24 FESTIVO	kcl: 701,79 Prot: 25,89 HC: 93,14 Lip: 22,64
27 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Fruta y pan	28 Lentejas a la castellana con arroz integral Palometa a la griega Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	29 Espirales con salsa pomodoro Tortilla de queso Ensalada de lechuga Fruta y pan	30 Sopa de cocido Pechuga al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan integral		kcl: 690,89 Prot: 25,07 HC: 89,73 Lip: 23,14

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES