

MES: junio-26

MENÚ: 3. NO HUEVO Y LTP

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
1	Guiso de alubias Limanda en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	2	Menestra salteada Pechuga al horno Fruta y pan	3	Arroz caldoso de verduras Abadejo ajoarriero Ensalada de lechuga Fruta y pan	4	Crema de calabacín Pollo al chilindrón Yogur y pan	5	Lentejas a la campesina Magro con champiñones Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 697,93 Prot: 25,14 HC: 89,91 Lip: 23,90
8	Pastel de patata con verduras Potaje de garbanzos Ensalada de lechuga Fruta y pan	9	Arroz con tomate Abadejo en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	10	Sopa de verduras Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan	11	Alubias estofadas con arroz integral Lomo con pimientos Ensalada de lechuga Yogur y pan	12	Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Fruta y pan	kcl: 683,71 Prot: 26,60 HC: 88,85 Lip: 20,23
15	Arroz caldoso de verduras Lomo encebollado Ensalada de lechuga Fruta y pan	16	Lentejas estofadas Limanda al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	17	Crema de zanahoria eco Magro guisado con verduras Fruta y pan	18	Verdura tricolor Guiso de garbanzos con arroz integral Yogur y pan	19	Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 710,33 Prot: 24,48 HC: 94,12 Lip: 23,78
22		23		24		25		26		
29		30								

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES