

MES: junio-26		MENÚ: 4. SIN PLV				
Lunes		Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
1	Guiso de alubias Filete de merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga Fruta y pan	2Menestra salteada Pechuga al horno Fruta y pan	3Arroz caldoso de verduras Revuelto de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	4Crema de calabacín Pollo al chilindrón Yogur de soja y pan	5Lentejas a la campesina Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 689,18 Prot: 23,64 HC: 89,91 Lip: 23,43
8	Guiso de patata Potaje de garbanzos Ensalada de lechuga Fruta y pan	9Arroz con tomate Filete de abadejo en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan	10Sopa de verduras Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan	11Alubias estofadas con arroz integral Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	12Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Fruta y pan	kcl: 688,12 Prot: 25,71 HC: 90,65 Lip: 20,32
15	Arroz caldoso de verduras Tortilla de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	16Lentejas estofadas Salmón con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan	17Crema de zanahoria eco Magro guisado con verduras Fruta y pan	18Verdura tricolor Guiso de garbanzos con arroz integral Yogur de soja y pan	19Espirales en salsa pomodoro Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 704,61 Prot: 26,07 HC: 92,45 Lip: 24,03
22		23	24	25	26	
29		30				

VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)