

MES: junio-26

MENÚ: 6. NO CARNE

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional	
1	Guiso de alubias Filete de merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga Fruta y pan	2	Menestra salteada Macarrones eco integrales con salsa boloñesa vegana Fruta y pan integral	3	Arroz caldoso de verduras Revuelto de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	4	Crema de calabacín Buñuelos de merluza Yogur y pan integral	5	Lentejas a la campesina Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 692,33 Prot: 23,97 HC: 91,48 Lip: 23,10	
8	Pastel de patata con verduras Potaje de garbanzos Ensalada de lechuga Fruta y pan	9	Arroz con tomate Filete de abadejo en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	10	Sopa de verduras Salmón al horno Fruta y pan	11	Alubias estofadas con arroz integral Tortilla de queso Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	12	Judías verdes con refrito Merluza en pepitoria Fruta y pan	kcl: 704,85 Prot: 25,52 HC: 91,21 Lip: 24,01	
15	Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	16	Lentejas estofadas Salmón con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	17	Crema de zanahoria eco Huevos aurora Fruta y pan	18	Verdura tricolor Guiso de garbanzos con arroz integral Yogur y pan integral	19	Espirales en salsa pomodoro Bacalao rebozado Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 704,25 Prot: 25,06 HC: 92,56 Lip: 23,54	
22		23		24		25		26			
29		30									

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES