

MES: junio-26

MENÚ: 16. ALTA EN FIBRA

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 Pechuga al horno Fruta y pan integral	3	Coliflor rehogada Revuelto de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	4	Crema de calabacín Pollo al chilindrón Yogur de soja y pan integral	5	Lentejas a la campesina Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 682,79 Prot: 23,45 HC: 87,68 Lip: 23,96
8	Guiso de patata Potaje de garbanzos Ensalada de lechuga Fruta y pan	9	Espinacas salteadas Filete de abadejo en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	10	Salteado de verduras Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan	11	Alubias con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan integral	12	Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Fruta y pan	kcl: 696,25 Prot: 26,32 HC: 88,98 Lip: 21,69
15	Crema de calabaza Tortilla de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	16	Lentejas estofadas Salmón con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	17	Acelgas con patata Magro guisado con verduras Fruta y pan	18	Verdura tricolor Garbanzos con verduras Yogur de soja y pan integral	19	Espirales en salsa pomodoro Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 698,07 Prot: 26,25 HC: 90,77 Lip: 23,12
22		23		24		25		26		
29		30								

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES