

MES: junio-26

MENÚ: 17. NO CERDO NI MARISCO

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
1	Guiso de alubias Estofado de pavo 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 Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	4	Crema de calabacín Pollo al chilindrón Yogur y pan integral	5	Lentejas a la campesina Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 697,93 Prot: 25,20 HC: 89,31 Lip: 24,14
8	Pastel de patata con verduras Potaje de garbanzos Ensalada de lechuga Fruta y pan	9	Arroz con tomate Huevos aurora Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	10	Sopa maravilla con verduras Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan	11	Alubias estofadas con arroz integral Tortilla de queso Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	12	Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Fruta y pan	kcl: 708,59 Prot: 26,54 HC: 90,12 Lip: 23,95
15	Arroz caldoso de verduras Pollo al limón Ensalada de lechuga Fruta y pan	16	Lentejas estofadas Estofado de pavo Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	17	Crema de zanahoria eco Tortilla francesa Fruta y pan	18	Verdura tricolor Guiso de garbanzos con arroz integral Yogur y pan integral	19	Espirales en salsa pomodoro Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 709,35 Prot: 25,96 HC: 90,37 Lip: 24,68
22		23		24		25		26		
29		30								

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES