

MES: junio-26

MENÚ: 21. SIN LACTOSA

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 Revuelto de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	4	Crema de calabacín Pollo al chilindrón Fruta y pan	5	Lentejas a la campesina Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 700,33 Prot: 24,72 HC: 89,77 Lip: 24,37
8	Guiso de patata Potaje de garbanzos Ensalada de lechuga Fruta y pan	9	Arroz con tomate Abadejo en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	10	Sopa casera Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan	11	Alubias estofadas con arroz integral Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	12	Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Fruta y pan	kcl: 697,55 Prot: 25,62 HC: 90,78 Lip: 21,35
15	Arroz caldoso de verduras Tortilla de york 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 Fruta y pan	19	Pasta pomodoro Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 709,29 Prot: 26,63 HC: 91,98 Lip: 24,51
22		23		24		25		26		
29		30								

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES