

MES: junio-26

MENÚ: 27. VEGETARIANO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
1	Guiso de alubias Crema de patata, zanahoria y calabaza Ensalada de lechuga Fruta y pan	2Menestra salteada Puré de patata Fruta y pan integral	3Arroz caldoso de verduras Coliflor rehogada Ensalada de lechuga Fruta y pan	4Crema de calabacín Albóndigas vegetales en salsa Yogur de soja y pan integral	5Lentejas a la campesina Acelgas rehogadas Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 470,70 Prot: 13,62 HC: 79,87 Lip: 6,84
8	Guiso de patata Potaje de garbanzos Ensalada de lechuga Fruta y pan	9Arroz con tomate Espinacas salteadas Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	10Sopa de verduras Guisantes rehogados Fruta y pan	11Alubias estofadas con arroz integral Brócoli rehogado Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan integral	12Judías verdes con refrito Crema de puerro Fruta y pan	kcl: 526,64 Prot: 16,14 HC: 87,09 Lip: 8,10
15	Arroz caldoso de verduras Crema de calabaza Ensalada de lechuga Fruta y pan	16Lentejas estofadas Coliflor rehogada Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	17Crema de zanahoria eco Acelgas con patata Fruta y pan	18Verdura tricolor Guiso de garbanzos con arroz integral Yogur de soja y pan integral	19Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Albóndigas vegetales en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 536,22 Prot: 16,12 HC: 90,72 Lip: 7,24
22		23	24	25	26	
29		30				

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