

MES: junio-26

MENÚ: 35. SIN POLLO

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 Magro con champiñones Fruta y pan integral	3	Arroz caldoso de verduras Revuelto de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	4	Crema de calabacín Lomo al horno Yogur y pan integral	5	Lentejas a la campesina Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 691,93 Prot: 23,64 HC: 89,91 Lip: 23,90	
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 Lomo asado Fruta y pan	kcl: 704,04 Prot: 25,86 HC: 91,05 Lip: 21,84	
15	Arroz caldoso de verduras 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	Crema de zanahoria eco Magro guisado con verduras Fruta y pan	18	Verdura tricolor Guiso de garbanzos con arroz integral Yogur y pan integral	19	Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Merluza en salsa vizcaína Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 710,14 Prot: 25,72 HC: 93,08 Lip: 23,67	
22		23		24		25		26			
29		30									

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES