

MES: mayo-26

MENÚ: 4. SIN PLV

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 FESTIVO	
4 Guiso de alubias con arroz integral Lomo encebollado Ensalada de lechuga Fruta y pan	5 Sopa maravilla con verduras Pollo en salsa Fruta y pan	6 Lentejas estofadas Filete de merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga Fruta y pan	7 Arroz caldoso de verduras Tortilla de york Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	8 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Fruta y pan	kcl: 689,18 Prot: 23,64 HC: 89,91 Lip: 23,43
11 Arroz con tomate Revuelto de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	12 Judías verdes con refrito Guiso de garbanzos con arroz integral Fruta y pan	13 Espirales con salsa napolitana Filete de abadejo al horno con salsa de verduritas Ensalada de lechuga Fruta y pan	14 Crema de zanahoria eco Magro guisado con verduras Yogur de soja y pan	15 Lentejas a la campesina Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 688,12 Prot: 25,71 HC: 90,65 Lip: 20,32
18 Alubias estofadas Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta y pan	19 Sopa minestrone Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan	20 Potaje de garbanzos Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	21 Menestra salteada Lomo asado Yogur de soja y pan	22 Arroz caldoso de verduras Palometa a la griega Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 704,61 Prot: 26,07 HC: 92,45 Lip: 24,03
25 Verdura tricolor Magro a la campesina Fruta y pan	26 Lentejas a la castellana con arroz integral Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	27 Crema de verduras Salmón al horno con salsa pomodoro Fruta y pan	28 Sopa de cocido Pechuga al horno Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	29 Arroz con tomate Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 685,35 Prot: 24,48 HC: 89,37 Lip: 22,76

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES