

MES: mayo-26

MENÚ: 5. NO CERDO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 FESTIVO	
4 Guiso de alubias con arroz integral Pastel de patata con verduras Ensalada de lechuga Fruta y pan	5 Sopa maravilla con verduras Pollo en salsa Fruta y pan integral	6 Lentejas estofadas Filete de merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga Fruta y pan	7 Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	8 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Fruta y pan	kcl: 693,53 Prot: 24,14 HC: 91,61 Lip: 23,10
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 integral	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 Bacalao rebozado Yogur y pan integral	15 Lentejas a la campesina Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 709,71 Prot: 25,68 HC: 91,05 Lip: 24,55
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 integral	20 Potaje de garbanzos Tortilla de queso Ensalada de lechuga Fruta y pan	21 Menestra salteada Macarrones eco integrales con salsa boloñesa vegana Yogur y pan integral	22 Arroz caldoso de verduras Palometa a la griega Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 706,63 Prot: 25,06 HC: 92,48 Lip: 23,84
25 Verdura tricolor Merluza en pepitoria Fruta y pan	26 Lentejas a la castellana con arroz integral Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	27 Crema de verduras Salmón al horno con salsa pomodoro Fruta y pan	28 Sopa de verduras Albóndigas de merluza a la griega Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	29 Arroz con tomate Huevos aurora Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 711,13 Prot: 24,16 HC: 91,56 Lip: 24,98

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES