

MES: mayo-26

MENÚ: 6. NO CARNE

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 de verduras Salmón al horno 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 Abadejo al horno Fruta y pan	kcl: 692,33 Prot: 23,97 HC: 91,48 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: 704,85 Prot: 25,52 HC: 91,21 Lip: 24,01
18 Alubias estofadas Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta y pan	19 Sopa de verduras Abadejo ajoarriero 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: 704,25 Prot: 25,06 HC: 92,56 Lip: 23,54
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: 706,20 Prot: 23,88 HC: 91,62 Lip: 24,53

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES