

MES: mayo-26

MENÚ: 16. ALTA EN FIBRA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 FESTIVO	
4 Alubias con verduras Lomo encebollado Ensalada de lechuga Fruta y pan	5 Crema de calabaza Pollo en salsa Fruta y pan integral	6 Lentejas estofadas Filete de merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga Fruta y pan	7 Espinacas salteadas Tortilla de york Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan integral	8 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Fruta y pan	kcl: 682,79 Prot: 23,45 HC: 87,68 Lip: 23,96
11 Crema de puerro Revuelto de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	12 Judías verdes con refrito Pechuga al horno 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 Acelgas rehogadas Magro guisado con verduras Yogur de soja y pan integral	15 Lentejas a la campesina Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 696,25 Prot: 26,32 HC: 88,98 Lip: 21,69
18 Alubias estofadas Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta y pan	19 Espinacas salteadas Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan integral	20 Potaje de garbanzos Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	21 Menestra salteada Estofado de pavo Yogur de soja y pan integral	22 Salteado de verduras Palometa a la griega Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 698,07 Prot: 26,25 HC: 90,77 Lip: 23,12
25 Verdura tricolor Magro a la campesina Fruta y pan	26 Guisantes rehogados Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	27 Crema de verduras Salmón al horno con salsa pomodoro Fruta y pan	28 Acelgas rehogadas Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan integral	29 Espinacas salteadas Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 686,14 Prot: 25,42 HC: 88,71 Lip: 22,91

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES