

MES: mayo-26

MENÚ: 27. VEGETARIANO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 FESTIVO	
4 Guiso de alubias con arroz integral Coliflor rehogada Ensalada de lechuga Fruta y pan	5 Sopa de verduras Guisantes rehogados Fruta y pan integral	6 Lentejas estofadas Acelgas rehogadas Ensalada de lechuga Fruta y pan	7 Arroz caldoso de verduras Espinacas salteadas Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan integral	8 Verdura tricolor Crema de puerro Fruta y pan	kcl: 470,70 Prot: 13,62 HC: 79,87 Lip: 6,84
11 Arroz con tomate Acelgas con patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	12 Judías verdes con refrito Guiso de garbanzos con arroz integral Fruta y pan integral	13 Pasta sin gluten ni huevo a la napolitana Espinacas salteadas Ensalada de lechuga Fruta y pan	14 Crema de zanahoria eco Guisantes rehogados Yogur de soja y pan integral	15 Lentejas a la campesina Brócoli rehogado Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 526,64 Prot: 16,14 HC: 87,09 Lip: 8,10
18 Alubias estofadas Salteado de verduras Ensalada de lechuga Fruta y pan	19 Sopa de verduras Guisantes rehogados Fruta y pan integral	20 Potaje de garbanzos Coliflor rehogada Ensalada de lechuga Fruta y pan	21 Menestra salteada Crema de calabaza Yogur de soja y pan integral	22 Arroz caldoso de verduras Salteado de verduras Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 536,22 Prot: 16,12 HC: 90,72 Lip: 7,24
25 Verdura tricolor Crema de patata, espinaca y zanahoria Fruta y pan	26 Lentejas a la castellana con arroz integral Acelgas rehogadas Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	27 Crema de verduras Guisantes rehogados Fruta y pan	28 Sopa de verduras Garbanzos con verduras Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan integral	29 Arroz con tomate Crema de puerro Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 529,50 Prot: 11,81 HC: 91,42 Lip: 7,63

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES