

MES: **marzo-25**

MENÚ: **(10) - SIN FRUTOS SECOS**

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional	
3	<p>Crema de brócoli</p> <p>Pollo en salsa de champiñones</p> <p>Fruta y pan</p>	4	<p>Lentejas a la castellana</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>	5	<p>FESTIVO</p>	6	<p>Sopa de cocido</p> <p>Cocido completo</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur y pan</p>	7	<p>Macarrones con salsa napolitana</p> <p>Filete de abadejo en salsa verde</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>	kcal:	
10	<p>Verdura tricolor</p> <p>Pechuga al horno</p> <p>Fruta y pan</p>	11	<p>Sopa maravilla con verduras</p> <p>Salmón con salsa pomodoro</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>	12	<p>Lentejas a la jardinera</p> <p>Tortilla de queso</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>	13	<p>Arroz con tomate</p> <p>Filete de abadejo en salsa</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur y pan</p>	14	<p>Guido de alubias con verduras</p> <p>Revuelto de york</p> <p>Fruta y pan</p>	kcal:	
17	<p>Espirales con salsa pomodoro</p> <p>Filete de merluza en salsa marinera</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>	18	<p>Potaje de garbanzos</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>	19	<p>Borraja con patata</p> <p>Magro a la campesina</p> <p>Fruta y pan</p>	20	<p>Lentejas guisadas con verduras</p> <p>Albóndigas de merluza en salsa</p> <p>Yogur y pan</p>	21	<p>Crema de calabacín</p> <p>Pollo con arroz</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>	kcal:	
24	<p>Guiso de alubias</p> <p>Tortilla de york</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>	25	<p>Arroz caldoso de verduras</p> <p>Salmón con salsa pomodoro</p> <p>Fruta y pan</p>	26	<p>Crema de verduras</p> <p>Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>	27	<p>Sopa de cocido</p> <p>Cocido completo</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur y pan</p>	28	<p>Judías verdes con refrito</p> <p>Pavo guisado con verduras</p> <p>Fruta y pan</p>	kcal:	
31	<p>Lentejas estofadas</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>								kcal:		
										Prol:	
										HC:	
										Lip:	