# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE Comertel

MES: **mayo-25**

MENÚ: **10. SIN SÉSAMO, FRUTA PELADA Y TORTILLA BIEN HECHA**

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---|---|---|---|---|
| | | | 1<br>**FESTIVO** | 2<br>**FESTIVO** |
| 5<br>Espirales con salsa pomodoro<br>Filete de abadejo al horno con verduritas<br>Fruta y pan | 6<br>Potaje de garbanzos<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan | 7<br>Menestra salteada<br>Magro a la campesina<br>Fruta y pan | 8<br>Lentejas guisadas con verduras<br>Caballa con pisto<br>Yogur y pan | 9<br>Crema de calabacín eco<br>Pollo en salsa<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan |
| 12<br>Guiso de alubias<br>Revuelto de atún<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan | 13<br>Judías verdes con refrito<br>Pavo guisado con verduras<br>Fruta y pan | 14<br>Patatas guisadas<br>Filete de merluza a la griega<br>Fruta y pan | 15<br>Sopa de cocido<br>Cocido completo<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur y pan | 16<br>Arroz eco caldoso de verduras<br>Tortilla de queso<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan |
| 19<br>Verdura tricolor<br>Magro a la campesina<br>Fruta y pan | 20<br>Lentejas eco estofadas<br>Salmón al horno con salsa pomodoro<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan | 21<br>Crema de verduras<br>Pollo con arroz<br>Fruta y pan | 22<br>Potaje de garbanzos<br>Tortilla de calabacín<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur y pan | 23<br>Macarrones integrales eco con salsa napolitana<br>Filete de abadejo en salsa verde<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan |
| 26<br>Sopa minestrone<br>Pollo al chilindrón<br>Fruta y pan | 27<br>Arroz con tomate<br>Filete de merluza en salsa marinera<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan | 28<br>Guiso de alubias<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan | 29<br>Borraja con patata<br>Pavo guisado con verduras<br>Yogur y pan | 30<br>Lentejas eco a la campesina<br>Revuelto de york<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan |

**VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES**