

MES: junio-25

MENÚ: 9. SIN GARBANZOS NI ALUBIAS

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
2	Guiso de patata Limanda en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	3	Crema de zanahoria eco Pollo en salsa Fruta y pan	4	Pasta a la napolitana Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	5	Salteado de verduras Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Yogur y pan	6	Brócoli rehogado Magro a la campesina Fruta y pan	kcl: 704,91 Prot: 23,95 HC: 93,79 Lip: 23,56
9	Acelgas rehogadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	10	Patatas guisadas Abadejo ajoarriero Fruta y pan	11	Coliflor rehogada Pavo guisado con verduras Fruta y pan	12	Sopa casera Ternera guisada Ensalada de lechuga Yogur y pan	13	Arroz caldoso de verduras Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 684,00 Prot: 24,01 HC: 90,62 Lip: 22,45
16	Salteado de verduras Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	17	Crema de calabacín eco Magro guisado con verduras Fruta y pan	18	Acelgas con patata Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	19	Brócoli rehogado Limanda en pepitoria Yogur y pan	20	Pasta pomodoro Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 687,44 Prot: 24,61 HC: 92,85 Lip: 21,73
23		24		25		26		27		
30										

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES