

MES: mayo-25

MENÚ: 37. NO LACTOSA NI FRUCTOSA

Lunes			Martes			Miércoles			Jueves			Viernes			I. Nutricional
									1 FESTIVO			2 FESTIVO			
5 Espirales cocidos Abadejo al horno Fruta y pan			6 Espinacas salteadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan			7 Puré de patata Magro con champiñones Fruta y pan			8 Lentejas guisadas con verduras Limanda al horno Yogur sin lactosa y pan			9 Crema de calabacín eco Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan			kcl: 704,90 Prot: 25,86 HC: 90,61 Lip: 23,49
12 Acelgas con patata Revuelto de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan			13 Crema de puerro Estofado de pavo Fruta y pan			14 Espinacas salteadas Abadejo al horno Fruta y pan			15 Puré de patata Pechuga al horno Ensalada de lechuga Yogur sin lactosa y pan			16 Arroz cocido Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan			kcl: 698,58 Prot: 25,74 HC: 91,40 Lip: 22,77
19 Arroz cocido Magro con champiñones Fruta y pan			20 Lentejas eco estofadas Salmón al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan			21 Puré de patata Pollo asado Fruta y pan			22 Acelgas rehogadas Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Yogur sin lactosa y pan			23 Macarrones cocidos Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan			kcl: 695,26 Prot: 23,47 HC: 92,51 Lip: 23,19
26 Sopa minestrone Pechuga al horno Fruta y pan			27 Arroz blanco Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan			28 Acelgas rehogadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan			29 Borrajá con patata Estofado de pavo Yogur sin lactosa y pan			30 Lentejas eco a la campesina Lomo asado Ensalada de lechuga Fruta y pan			kcl: 703,83 Prot: 26,13 HC: 91,84 Lip: 21,03

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES