

MES: junio-23

MENÚ: (05) - NO CERDO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
			1 Crema de verduras Merluza encebollada Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	2 Macarrones pomodoro Filete de merluza a la griega Fruta y pan	kcl: 706,3 Prot: 25,3 HC: 87,0 Lip: 25,8
5 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Fruta y pan	6 Lentejas estofadas Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan integral	7 Arroz con tomate Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	8 Sopa de verduras Merluza al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	9 Crema de calabacín Tiras de mar en salsa americana Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 693,5 Prot: 24,1 HC: 91,6 Lip: 23,1
12 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Fruta y pan	13 Macarrones con tomate Huevos aurora Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	14 Crema de zanahoria Tiras de mar (pota) rebozadas Ensalada de lechuga Fruta y pan	15 Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	16 Lentejas a la campesina Pollo al chilindrón Fruta y pan	kcl: 709,7 Prot: 25,7 HC: 91,1 Lip: 24,6
19 Potaje de garbanzos con arroz Medallón de salmón y calabaza con salsa de tomate Fruta y pan	20 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Fruta y pan integral	21 Sopa minestrone Albóndigas de merluza y pota en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan	22 Alubias estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	23 Crema de verduras Pizza casera de quesos Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 706,6 Prot: 25,1 HC: 92,5 Lip: 23,8
26	27	28	29	30	