

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: junio-23

MENÚ: 6. SIN POLLO NI TERNERA

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: 707,65 Prot: 25,28 HC: 87,22 Lip: 25,84
5 Verdura tricolor Salmón al horno 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: 692,33 Prot: 23,97 HC: 91,48 Lip: 23,10
12 Guiso de alubias Filete de merluza en salsa marinera 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 Albóndigas de merluza y pota a la griega Fruta y pan	kcl: 704,85 Prot: 25,52 HC: 91,21 Lip: 24,01
19 Potaje de garbanzos con arroz Medallón de salmón y calabaza con salsa de tomate Fruta y pan	20 Judías verdes con refrito Merluza en salsa de zanahoria Fruta y pan integral	21 Sopa de verduras 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: 704,25 Prot: 25,06 HC: 92,56 Lip: 23,54
26	27	28	29	30	

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES