

MES: marzo-26

MENÚ: 8. NO PESCADO NI FRUTOS SECOS

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
2	Lentejas estofadas Estofado de pavo Ensalada de lechuga Fruta y pan	3	Pasta a la napolitana Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	4	Menestra salteada Magro a la campesina Fruta y pan	5	FESTIVO	6	FESTIVO	kcl: 692,37 Prot: 25,42 HC: 89,66 Lip: 23,18
9	Arroz con tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	10	Sopa casera Pollo al chilindrón Fruta y pan	11	Guiso de alubias Lomo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	12	Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Yogur y pan	13	Lentejas eco a la castellana Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 702,95 Prot: 25,12 HC: 90,30 Lip: 24,36
16	Judías verdes con refrito Magro a la campesina Fruta y pan	17	Alubias estofadas con arroz integral Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	18	Crema de zanahoria eco Estofado de pavo Ensalada de lechuga Fruta y pan	19	Sopa casera Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan	20	Arroz eco caldoso de verduras Pollo asado Fruta y pan	kcl: 697,59 Prot: 25,84 HC: 88,10 Lip: 24,42
23	Lentejas eco estofadas con arroz integral Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	24	Menestra salteada Pavo guisado con verduras Fruta y pan	25	Potaje de garbanzos Ternera guisada Fruta y pan	26	Pasta pomodoro Magro con champiñones Ensalada de lechuga Yogur y pan	27	Crema de calabacín eco Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 722,37 Prot: 26,17 HC: 88,12 Lip: 26,68
30	SEMANA SANTA	31	SEMANA SANTA							

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES