

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: junio-23

MENÚ: 8. NO PESCADO, FRUTOS SECOS NI FRUTAS CON HUESO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
	FRUTA SÓLO NARANJA, MANDARINA, FRESA, SANDÍA, MELÓN, PLÁTANO Y PERA SIL PIEL. EVITANDO EL RESTO DE FRUTAS		1 Crema de verduras Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan	2 Macarrones pomodoro Lomo al horno Fruta y pan	kcl: 722,37 Prot: 26,17 HC: 88,12 Lip: 26,68
5 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Fruta y pan	6 Lentejas estofadas Lomo encebollado Fruta y pan	7 Arroz con tomate Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	8 Sopa de verduras Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan	9 Crema de calabacín Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 702,33 Prot: 24,80 HC: 89,82 Lip: 24,58
12 Guiso de alubias Lomo asado Fruta y pan	13 Macarrones sin gluten ni huevo con tomate Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al Ensalada de lechuga Fruta y pan	14 Crema de zanahoria Ternera guisada Ensalada de lechuga Fruta y pan	15 Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan	16 Lentejas a la campesina Pollo al chilindrón Fruta y pan	kcl: 711,42 Prot: 26,19 HC: 90,48 Lip: 24,26
19 Potaje de garbanzos con arroz Lomo con pimientos Fruta y pan	20 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Fruta y pan	21 Sopa de verduras Magro con champiñones Ensalada de lechuga Fruta y pan	22 Alubias estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur y pan	23 Crema de verduras Pizza de bacon Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 715,22 Prot: 26,74 HC: 90,90 Lip: 24,75
26	27	28	29	30	

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES