

MES: junio-23

MENÚ: (10) - SIN FRUTOS SECOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
			1 Crema de verduras Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan	2 Macarrones pomodoro Filete de merluza a la griega Fruta y pan	kcl: 712,6 Prot: 25,7 HC: 87,5 Lip: 26,1
5 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Fruta y pan	6 Lentejas estofadas Filete de merluza en salsa verde 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: 702,4 Prot: 24,1 HC: 90,9 Lip: 24,4
12 Guiso de alubias Filete de merluza en salsa marinera 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 Merluza en salsa vizcaína Ensalada de lechuga Fruta y pan	15 Arroz caldoso de verduras Tortilla alemana Ensalada de lechuga Yogur y pan	16 Lentejas a la campesina Pollo al chilindrón Fruta y pan	kcl: 698,0 Prot: 25,3 HC: 91,1 Lip: 21,4
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	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	23 Crema de verduras Pizza casera de quesos Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 712,9 Prot: 26,1 HC: 92,6 Lip: 24,0
26	27	28	29	30	kcl: Prot: HC: Lip: