

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: junio-23

MENÚ: 18. SIN ALUBIAS NI 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: 702,50 Prot: 24,53 HC: 91,61 Lip: 23,65
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 cocido Lomo con pimentón Ensalada de lechuga Yogur y pan	9 Crema de calabacín Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 696,56 Prot: 24,02 HC: 90,53 Lip: 23,97
12 Acelgas con patata Filete de merluza en salsa marinera Fruta y pan	13 Macarrones con tomate Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno 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 francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan	16 Lentejas a la campesina Pollo al chilindrón Fruta y pan	kcl: 694,78 Prot: 25,03 HC: 90,96 Lip: 21,22
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 minestrone Albóndigas de merluza y pota en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan	22 Salteado de verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur y pan	23 Crema de verduras Pizza casera de quesos Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 701,79 Prot: 25,89 HC: 93,14 Lip: 22,64
26	27	28	29	30	kcl: Prot: HC: Lip:

**VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)**