

MES: marzo-26

MENÚ: 18. SIN ALUBIAS

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
2	Lentejas estofadas Salmón al horno con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan	3	Macarrones eco integrales con salsa napolitana Tortilla de queso Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	4	Menestra salteada Magro a la campesina Fruta y pan	5	FESTIVO	6	FESTIVO	kcl: 690,89 Prot: 25,07 HC: 89,73 Lip: 23,14
9	Arroz con tomate Tortilla de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	10	Sopa minestrone Pollo al chilindrón Fruta y pan integral	11	Coliflor rehogada Filete de abadejo en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan	12	Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Yogur y pan integral	13	Lentejas eco a la castellana Lomo asado Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 685,54 Prot: 24,56 HC: 91,12 Lip: 22,31
16	Judías verdes con refrito Magro a la campesina Fruta y pan	17	Brócoli rehogado Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	18	Crema de zanahoria eco Palometa a la griega Ensalada de lechuga Fruta y pan	19	Sopa de cocido Ternera guisada Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	20	Arroz eco caldoso de verduras Filete de merluza en salsa marinera Fruta y pan	kcl: 692,56 Prot: 25,60 HC: 88,41 Lip: 23,83
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 integral	25	Potaje de garbanzos Filete de abadejo en salsa de verduritas Fruta y pan	26	Espirales con salsa pomodoro Revuelto de atún Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	27	Crema de calabacín eco Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 702,50 Prot: 24,53 HC: 91,61 Lip: 23,65
30	SEMANA SANTA	31	SEMANA SANTA							

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES