

MES: abril-26

MENÚ: 21. NO LACTOSA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1 SEMANA SANTA	2 SEMANA SANTA	3 SEMANA SANTA	
6 SEMANA SANTA	7 Arroz caldoso de verduras Abadejo al horno Fruta y pan	8 Lentejas a la campesina Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	9 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Yogur sin lactosa y pan	10 Potaje de garbanzos Pollo al limón Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 700,33 Prot: 24,72 HC: 89,77 Lip: 24,37
13 Guiso de alubias Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	14 Crema de verduras Magro guisado con verduras Fruta y pan	15 Sopa casera Limanda en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	16 Menestra salteada Pechuga al horno Yogur sin lactosa y pan	17 Lentejas estofadas con arroz integral Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 697,55 Prot: 25,62 HC: 90,78 Lip: 21,35
20 Potaje de garbanzos Abadejo al horno Fruta y pan	21 Arroz con tomate Tortilla de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	22 Crema de zanahoria eco Pollo al chilindrón Ensalada de lechuga Fruta y pan	23 FESTIVO	24 FESTIVO	kcl: 709,29 Prot: 26,63 HC: 91,98 Lip: 24,51
27 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Fruta y pan	28 Lentejas a la castellana con arroz integral Abadejo ajoarriero Ensalada de lechuga Fruta y pan	29 Pasta pomodoro Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	30 Sopa casera Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur sin lactosa y pan		kcl: 692,81 Prot: 24,69 HC: 90,50 Lip: 23,18

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES