

MES: marzo-26		MENÚ: 21. SIN LACTOSA									
Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional	
2		3		4		5		6			
Lentejas estofadas		Pasta a la napolitana		Menestra salteada		FESTIVO		FESTIVO		kcl: 692,81	
Abadejo ajoarriero		Tortilla francesa		Magro a la campesina						Prot: 24,69	
Ensalada de lechuga		Ensalada de lechuga								HC: 90,50	
Fruta y pan		Fruta y pan		Fruta y pan						Lip: 23,18	
9		10		11		12		13			
Arroz con tomate		Sopa casera		Guiso de alubias		Verdura tricolor		Lentejas eco a la castellana		kcl: 690,01	
Tortilla de atún		Pollo al chilindrón		Abadejo al horno		Pavo guisado con verduras		Revuelto de york		Prot: 24,48	
Ensalada de lechuga				Ensalada de lechuga				Ensalada de lechuga		HC: 90,25	
Fruta y pan		Fruta y pan		Fruta y pan		Yogur sin lactosa y pan		Fruta y pan		Lip: 22,89	
16		17		18		19		20			
Judías verdes con refrito		Alubias estofadas con arroz integral		Crema de zanahoria eco		Sopa casera		Arroz eco caldoso de verduras		kcl: 692,56	
Magro a la campesina		Tortilla de calabacín		Limanda al horno		Cocido completo		Abadejo ajoarriero		Prot: 25,60	
		Ensalada de lechuga		Ensalada de lechuga		Ensalada de lechuga				HC: 88,41	
Fruta y pan		Fruta y pan		Fruta y pan		Yogur sin lactosa y pan		Fruta y pan		Lip: 23,83	
23		24		25		26		27			
Lentejas eco estofadas con arroz integral		Menestra salteada		Potaje de garbanzos		Pasta pomodoro		Crema de calabacín eco		kcl: 697,14	
Tortilla de patata		Pavo guisado con verduras		Abadejo en pepitoria		Revuelto de atún		Pechuga al horno		Prot: 26,36	
Ensalada de lechuga						Ensalada de lechuga		Ensalada de lechuga		HC: 87,45	
Fruta y pan		Fruta y pan		Fruta y pan		Yogur sin lactosa y pan		Fruta y pan		Lip: 24,09	
30		31									
SEMANA SANTA		SEMANA SANTA									

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES