

MES: marzo-26

MENÚ: 35. SIN POLLO, PAVO NI AVE

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
2	Lentejas estofadas Salmón al horno con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan	3	Pasta a la napolitana Tortilla de queso Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	4	Menestra salteada Magro con champiñones Fruta y pan	5	FESTIVO	6	FESTIVO	kcl: 691,35 Prot: 25,28 HC: 90,13 Lip: 22,92
9	Arroz con tomate Tortilla de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	10	Sopa de verduras Lomo encebollado Fruta y pan integral	11	Guiso de alubias Filete de abadejo en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan	12	Verdura tricolor Limanda al horno Yogur y pan integral	13	Lentejas eco a la castellana Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 685,53 Prot: 24,78 HC: 90,47 Lip: 22,50
16	Judías verdes con refrito Magro con champiñones Fruta y pan	17	Alubias estofadas con arroz integral 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 verduras Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	20	Arroz eco caldoso de verduras Filete de merluza en salsa marinera Fruta y pan	kcl: 681,23 Prot: 23,88 HC: 88,13 Lip: 23,46
23	Lentejas eco estofadas con arroz integral Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	24	Menestra salteada Lomo al horno Fruta y pan integral	25	Potaje de garbanzos Filete de abadejo en salsa de verduritas Fruta y pan	26	Pasta pomodoro Revuelto de atún Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	27	Crema de calabacín eco Limanda en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 708,14 Prot: 25,94 HC: 89,45 Lip: 24,61
30	SEMANA SANTA	31	SEMANA SANTA							

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES