

MES: marzo-26		MENÚ: 37. SIN LACTOSA NI FRUCTOSA				
Lunes		Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
2	Lentejas estofadas Salmón al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	3Pasta cocida Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	4Puré de patata Magro con champiñones Fruta y pan	5FESTIVO	6FESTIVO	kcl: 690,16 Prot: 25,24 HC: 92,55 Lip: 21,93
9	Arroz cocido Tortilla de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	10Sopa minestrone Pechuga al horno Fruta y pan	11Espinacas salteadas Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	12Acelgas con patata Estofado de pavo Yogur sin lactosa y pan	13Lentejas eco a la castellana Lomo asado Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 702,70 Prot: 26,06 HC: 94,02 Lip: 22,27
16	Puré de patata Magro con champiñones Fruta y pan	17Acelgas con patata Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	18Crema de puerro Limanda al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	19Espinacas salteadas Pechuga al horno Ensalada de lechuga Yogur sin lactosa y pan	20Arroz cocido Abadejo al horno Fruta y pan	kcl: 704,90 Prot: 25,86 HC: 90,61 Lip: 23,49
23	Acelgas rehogadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	24Puré de patata Estofado de pavo Fruta y pan	25Arroz cocido Abadejo al horno Fruta y pan	26Espirales cocidos Revuelto de atún Ensalada de lechuga Yogur sin lactosa y pan	27Crema de calabacín eco Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 698,58 Prot: 25,74 HC: 91,40 Lip: 22,77
30	SEMANA SANTA	31SEMANA SANTA				

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES