

MES: **junio-23**

MENÚ: **SIN AZÚCAR REFINADO**

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

			1 Crema de verduras Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno Ensalada de lechuga Yogur natural sin azúcar y pan integral	2 Espirales carbonara (SIN SALSA) Filete de merluza a la griega (SIN TOMATE) Fruta y pan
5 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Fruta y pan	6 Lentejas estofadas Filete de merluza en salsa verde (guisante, cebolla, ajo y perejil) Fruta y pan integral	7 Arroz (SIN TOMATE) Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	8 Sopa de cocido Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur natural sin azúcar y pan integral	9 Crema de calabacín Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan
12 Guiso de alubias con verduras Filete de merluza en salsa marinera (SIN SALSA) Fruta y pan	13 Macarrones (SIN TOMATE) Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	14 Crema de zanahoria Tiras de mar (pota) rebozadas Ensalada de lechuga Fruta y pan	15 Arroz caldoso de verduras (SIN CALDO) Tortilla alemana Ensalada de lechuga Yogur natural sin azúcar y pan integral	16 Lentejas a la campesina Pollo al chilindrón (SIN SALSA) Fruta y pan
19 Potaje de garbanzos con arroz Medallón de salmón y calabaza (SIN TOMATE) Fruta y pan	20 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Fruta y pan integral	21 Sopa minestrone Albóndigas de merluza y pota en salsa (guisante, cebolla, zanahoria y orégano) Ensalada de lechuga Fruta y pan	22 Alubias estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur natural sin azúcar y pan integral	23 Crema de verduras Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan
26	27	28	29	30

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES