


MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE  **Comertel**

MES: **abril-26**

MENÚ: **SIN AZÚCAR REFINADO**

**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

		1 SEMANA SANTA	2 SEMANA SANTA	3 SEMANA SANTA
6 SEMANA SANTA	7 Arroz caldoso de verduras (SIN CALDO) Filete de merluza en salsa verde (guisante, cebolla, ajo y perejil)  Fruta y pan integral	8 Lentejas a la campesina  Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga  Fruta y pan	9 Verdura tricolor  Pavo guisado con verduras (SIN SALSA)  Yogur natural sin azúcar y pan integral	10 Potaje de garbanzos  Albóndigas vegetales con salsa de tomate (SIN SALSA) Ensalada de lechuga  Fruta y pan
13 Guiso de alubias  Revuelto de york Ensalada de lechuga  Fruta y pan	14 Crema de verduras  Magro guisado con verduras (SIN SALSA)  Fruta y pan integral	15 Sopa minestrone  Salmón al horno (SIN SALSA) Ensalada de lechuga  Fruta y pan	16 Menestra salteada  Marrones eco integrales con salsa boloñesa vegana (SIN SALSA)  Yogur natural sin azúcar y pan integral	17 Lentejas estofadas con arroz integral  Tortilla de patata Ensalada de lechuga  Fruta y pan
20 Potaje de garbanzos  Filete de abadejo (SIN SALSA)  Fruta y pan	21 Arroz (SIN TOMATE)  Tortilla de atún Ensalada de lechuga  Fruta y pan integral	22 Crema de zanahoria eco  Pollo al chilindrón (SIN SALSA) Ensalada de lechuga  Fruta y pan	23 FESTIVO	24 FESTIVO
27 Judías verdes con refrito  Pavo guisado con verduras (SIN SALSA)  Fruta y pan	28 Lentejas a la castellana con arroz integral  Palometa a la griega Ensalada de lechuga  Fruta y pan integral	29 Espirales con salsa pomodoro (SIN TOMATE)  Tortilla de queso Ensalada de lechuga  Fruta y pan	30 Sopa de cocido  Cocido completo Ensalada de lechuga  Yogur natural sin azúcar y pan integral	

**VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)**