

 Comertel

MES: febrero-26

MENÚ: **5. NO CERDO**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
2 Espirales pomodoro Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	3 Alubias estofadas con arroz integral Filete de abadejo en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	4 Judías verdes con refrito Merluza en pepitoria Fruta y pan	5 Sopa de verduras Bacalao rebozado Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	6 Crema de calabacín eco Pollo en salsa Fruta y pan	kcl: 706,29 Prot: 25,32 HC: 87,02 Lip: 25,76
9 Menestra salteada Pavo guisado con verduras Fruta y pan	10 Lentejas eco estofadas con arroz integral Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	11 Sopa minestrone Pollo al chilindrón Fruta y pan	12 Potaje de garbanzos Revuelto de atún Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	13 Arroz eco con tomate Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 693,53 Prot: 24,14 HC: 91,61 Lip: 23,10
16 Guiso de alubias Filete de abadejo al horno con verduritas Ensalada de lechuga Fruta y pan	17 Verdura tricolor Rodaja de merluza empanada Fruta y pan integral	18 Macarrones eco integrales con salsa napolitana Tortilla de queso Ensalada de lechuga Fruta y pan	19 Crema de zanahoria eco Pollo con arroz Yogur y pan integral	20 Lentejas a la castellana Salmón al horno con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 709,71 Prot: 25,68 HC: 91,05 Lip: 24,55
23 Sopa maravilla con verduras Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan	24 Arroz eco caldoso con verduras Palometa a la griega Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	25 Potaje de garbanzos Huevos aurora Ensalada de lechuga Fruta y pan	26 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Yogur y pan integral	27 Alubias estofadas Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 706,63 Prot: 25,06 HC: 92,48 Lip: 23,84

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES