

MES: febrero-26

MENÚ: 21. SIN LACTOSA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
2 Pasta pomodoro Tortilla de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	3 Alubias estofadas con arroz integral Abadejo ajoarriero Ensalada de lechuga Fruta y pan	4 Judías verdes con refrito Magro a la campesina Fruta y pan	5 Sopa casera Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur sin lactosa y pan	6 Crema de calabacín eco Pollo en salsa Fruta y pan	kcl: 697,14 Prot: 26,36 HC: 87,45 Lip: 24,09
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	11 Sopa casera Pollo al chilindrón Fruta y pan	12 Potaje de garbanzos Revuelto de atún Ensalada de lechuga Yogur sin lactosa y pan	13 Arroz eco con tomate Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 700,33 Prot: 24,72 HC: 89,77 Lip: 24,37
16 Guiso de alubias Abadejo ajoarriero Ensalada de lechuga Fruta y pan	17 Verdura tricolor Magro a la campesina Fruta y pan	18 Pasta a la napolitana Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	19 Crema de zanahoria eco Pollo con arroz Yogur sin lactosa y pan	20 Lentejas a la castellana Limanda al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 697,55 Prot: 25,62 HC: 90,78 Lip: 21,35
23 Sopa casera Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan	24 Arroz eco caldoso de verduras Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	25 Potaje de garbanzos Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	26 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Yogur sin lactosa y pan	27 Alubias estofadas Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 709,29 Prot: 26,63 HC: 91,98 Lip: 24,51

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES