

MES: febrero-26

MENÚ: 35. SIN POLLO, PAVO NI AVE

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 Filete de abadejo en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	4 Judías verdes con refrito Magro con champiñones Fruta y pan	5 Sopa de verduras Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	6 Crema de calabacín eco Lomo con pimientos Fruta y pan	kcl: 708,14 Prot: 25,94 HC: 89,45 Lip: 24,61
9 Menestra salteada Lomo al horno Fruta y pan	10 Lentejas eco estofadas con arroz integral Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	11 Sopa de verduras Lomo encebollado 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: 691,93 Prot: 23,64 HC: 89,91 Lip: 23,90
16 Guiso de alubias Filete de abadejo al horno con verduritas Ensalada de lechuga Fruta y pan	17 Verdura tricolor Magro con champiñones Fruta y pan integral	18 Pasta a la napolitana Tortilla de queso Ensalada de lechuga Fruta y pan	19 Crema de zanahoria eco Lomo asado Yogur y pan integral	20 Lentejas a la castellana Salmón al horno con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 704,04 Prot: 25,86 HC: 91,05 Lip: 21,84
23 Sopa de verduras Ternera guisada Fruta y pan	24 Arroz eco caldoso de verduras Palometa a la griega Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	25 Potaje de garbanzos Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	26 Judías verdes con refrito Abadejo en pepitoria Yogur y pan integral	27 Alubias estofadas Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 710,14 Prot: 25,72 HC: 93,08 Lip: 23,67

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES