

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE



MES: junio-22

MENÚ: (09) - SIN LEGUMINOSAS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1 Crema de zanahoria Merluza en salsa vizcaína Ensalada Fruta y pan	2 Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa Ensalada Yogur y pan	3 Crema de calabaza Pollo en salsa Fruta y pan	kcl: 682,7 Prol 25,2 HC: 90,2 Lip: 20,2
6 Guiso de patata Lomo con pimientos Ensalada Fruta y pan	7 Sopa minestrone Tortilla de patata Ensalada Fruta y pan	8 Salteado de verduras Abadejo al horno Fruta y pan	9 Crema de puerro Magro estofado en salsa agridulce Ensalada Yogur y pan	10 Puré de patata Merluza en salsa de zanahoria Fruta y pan	kcl: 704,9 Prol 24,0 HC: 93,8 Lip: 23,6
13 Crema de zanahoria Tortilla de calabacín Ensalada Fruta y pan	14 Acelgas rehogadas Pollo asado en su jugo Fruta y pan	15 Arroz con tomate Abadejo en pepitoria Ensalada Fruta y pan	16 Sopa de cocido Lomo al pimentón Ensalada Yogur y pan	17 Coliflor rehogada Pechuga al horno Fruta y pan	kcl: 684,0 Prol 24,0 HC: 90,6 Lip: 22,5
20 Guiso de patata Merluza al horno Fruta y pan	21 Arroz caldoso de verduras Tortilla de atún Ensalada Fruta y pan	22 Espaguetis pomodoro Longaniza asada Ensalada Fruta y pan	23	24	kcl: 687,4 Prol 24,6 HC: 92,9 Lip: 21,7
27	28	29	30		kcl: Prol HC: Lip:

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES