

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE



MES: junio-22

MENÚ: (10) - SIN FRUTOS SECOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1 Crema de zanahoria Filete de merluza a la griega Ensalada Fruta y pan	2 Arroz caldoso de verduras Tortilla de york y queso Ensalada Yogur y pan	3 Lentejas a la campesina Pollo en salsa Fruta y pan	kcl: 698,0 Prol 25,3 HC: 91,1 Lip: 21,4
6 Potaje de garbanzos con arroz Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa Ensalada Fruta y pan	7 Sopa minestrone Tortilla de patata Ensalada Fruta y pan	8 Judías verdes con refrito Albóndigas de merluza y pota en salsa Fruta y pan	9 Crema de verduras Magro estofado en salsa agridulce Ensalada Yogur y pan	10 Alubias estofadas Pastel de salmón con salsa de tomate y cúrcuma con guarnición de patatas Fruta y pan	kcl: 712,9 Prol 26,1 HC: 92,6 Lip: 24,0
13 Crema de zanahoria Tortilla de calabacín Ensalada Fruta y pan	14 Lentejas a la castellana Pollo asado en su jugo Fruta y pan	15 Arroz con tomate Abadejo en pepitoria Ensalada Fruta y pan	16 Sopa de cocido Empanada de carne Ensalada Yogur y pan	17 Menestra salteada Salchichas al horno Fruta y pan	kcl: 716,8 Prol 24,7 HC: 92,0 Lip: 25,2
20 Lentejas a la jardinera Filete de merluza en salsa marinera 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: 685,5 Prol 24,8 HC: 90,5 Lip: 22,5
27	28	29	30		kcl: Prol HC: Lip:

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES