

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE



MES: junio-22

MENÚ: (21) - SIN LACTOSA

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 de soja y pan	3 Lentejas a la campesina Pollo en salsa Fruta y pan	kcl: 697,6 Prol 25,6 HC: 90,8 Lip: 21,4
6 Potaje de garbanzos con arroz Lomo con pimientos Ensalada Fruta y pan	7 Sopa minestrone Tortilla de patata Ensalada Fruta y pan	8 Judías verdes con refrito Abadejo al horno Fruta y pan	9 Crema de verduras Magro estofado en salsa agri dulce Ensalada Yogur de soja y pan	10 Alubias estofadas Merluza en salsa de zanahoria Fruta y pan	kcl: 709,3 Prol 26,6 HC: 92,0 Lip: 24,5
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 Lomo al pimentón Ensalada Yogur de soja y pan	17 Menestra salteada Pechuga al horno Fruta y pan	kcl: 692,8 Prol 24,7 HC: 90,5 Lip: 23,2
20 Lentejas a la jardinera 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: 690,0 Prol 24,5 HC: 90,3 Lip: 22,9
27	28	29	30		kcl: Prol HC: Lip:

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES