

MES: **abril-24**

MENÚ: **(16) - RICA EN FIBRA, NO ARROZ NI LACTOSA**

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
1	SEMANA SANTA	2	SEMANA SANTA	3	SEMANA SANTA	4	SEMANA SANTA	5	SEMANA SANTA	0
8	Garbanzos con verduras Salmón con salsa de tomate Fruta y pan	9	Crema de verduras Pollo en salsa de champiñones Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	10	Espinacas salteadas Merluza en salsa vizcaína Ensalada de lechuga Fruta y pan	11	Judías verdes con refrito Magro a la campesina Yogur de soja y pan integral	12	Alubias estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 698,1 Prot: 26,3 HC: 90,8 Lip: 23,1
15	Crema de brócoli Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	16	Lentejas a la castellana Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	17	Coliflor rehogada Filete de abadejo al horno con verduritas Fruta y pan	18	Salteado de verduras Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan integral	19	Menestra salteada Pavo guisado con verduras Fruta y pan	kcl: 686,1 Prot: 25,4 HC: 88,7 Lip: 22,9
22	FESTIVO	23	FESTIVO	24	Lentejas a la jardinera Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	25	Crema de calabacín Pechuga al horno Yogur de soja y pan integral	26	Macarrones a la napolitana Filete de merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 689,8 Prot: 24,9 HC: 90,9 Lip: 22,7
29	Guiso de alubias con verduras Abadejo en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	30	Salteado de verduras Pollo en salsa Fruta y pan integral							kcl: 692,8 Prot: 26,2 HC: 87,3 Lip: 24,6