

MES: mayo-24

MENÚ: (02) - HIPOCALÓRICO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1 FESTIVO	2 Lentejas guisadas con verduras Merluza encebollada Ensalada de lechuga Yogur desnatado y pan integral	3 Crema de zanahoria Lomo en salsa casera Fruta y pan	kcl: 564,8 Prot: 20,1 HC: 71,1 Lip: 20,3
6 Alubias estofadas Filete de abadejo en salsa verde Fruta y pan	7 Espinacas salteadas Lomo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	8 Potaje de garbanzos Merluza al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	9 Crema de verduras Pollo en salsa de champiñones Yogur desnatado y pan integral	10 Macarrones pomodoro Ternera guisada Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 570,0 Prot: 20,5 HC: 70,0 Lip: 20,9
13 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Fruta y pan	14 Lentejas estofadas Filete de merluza en salsa marinera Fruta y pan integral	15 Menestra de verduras Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	16 Sopa de verduras Lomo encebollado Ensalada de lechuga Yogur desnatado y pan integral	17 Crema de calabacín Limanda en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 561,9 Prot: 19,3 HC: 72,7 Lip: 19,5
20 Guiso de alubias Filete de abadejo en salsa Fruta y pan	21 Crema de brócoli Ternera guisada Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	22 Macarrones a la napolitana Merluza en salsa vizcaína Ensalada de lechuga Fruta y pan	23 Acelgas con patata Magro con champiñones Ensalada de lechuga Yogur desnatado y pan integral	24 Lentejas a la campesina Pollo al chilindrón Fruta y pan	kcl: 572,9 Prot: 20,2 HC: 72,8 Lip: 20,4
27 Potaje de garbanzos Filete de merluza a la griega Ensalada de lechuga Fruta y pan	28 Crema de verduras Pollo asado Fruta y pan integral	29 Sopa de verduras Limanda al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	30 Judías verdes con refrito Lomo asado Yogur desnatado y pan integral	31 Alubias estofadas Abadejo ajoarriero Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 570,4 Prot: 20,9 HC: 74,1 Lip: 19,2

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES