

MES: junio-24

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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
					0
					0
					0
					0
3 Judías verdes salteadas Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	4 Lentejas a la castellana Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	5 Espinacas salteadas Filete de abadejo al horno con verduritas Fruta y pan	6 Coliflor rehogada Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan integral	7 Menestra salteada Pavo guisado con verduras Fruta y pan	kcl: 686,1 Prot: 25,4 HC: 88,7 Lip: 22,9
10 Macarrones a la napolitana Filete de merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga Fruta y pan	11 Crema de calabacín Pollo al chilindrón Fruta y pan integral	12 Lentejas a la jardinera Limanda en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	13 Brócoli rehogado Tortilla de atún Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan integral	14 Guiso de alubias con verduras Albóndigas de cerdo en salsa española Fruta y pan	kcl: 689,8 Prot: 24,9 HC: 90,9 Lip: 22,7
17 Lentejas a la campesina Salmón en salsa pomodoro Ensalada de lechuga Fruta y pan	18 Judías verdes con refrito Magro de cerdo a la campesina Fruta y pan integral	19 Salteado de verduras Pollo en salsa Fruta y pan	20 Potaje de garbanzos Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan integral	21 Acelgas con patata Estofado de pavo Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 692,8 Prot: 26,2 HC: 87,3 Lip: 24,6
24	25	26	27	28	0
					0
					0
					0