

MES: mayo-24

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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1 FESTIVO	2 Lentejas guisadas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan integral	3 Crema de puerro Albóndigas de cerdo a la jardinera Fruta y pan	kcl: 692,8 Prot: 26,2 HC: 87,3 Lip: 24,6
6 Alubias estofadas Filete de abadejo en salsa verde Fruta y pan	7 Espinacas salteadas Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	8 Potaje de garbanzos Salmón con salsa pomodoro Ensalada de lechuga Fruta y pan	9 Crema de verduras Pollo en salsa de champiñones Yogur de soja y pan integral	10 Macarrones pomodoro Tortilla americana Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 698,2 Prot: 25,6 HC: 90,6 Lip: 23,1
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 Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	16 Espinacas salteadas Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan integral	17 Crema de calabacín Limanda en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 682,8 Prot: 23,5 HC: 87,7 Lip: 24,0
20 Guiso de alubias Filete de abadejo en salsa Fruta y pan	21 Crema de brócoli Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno 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 Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan integral	24 Lentejas a la campesina Pollo al chilindrón Fruta y pan	kcl: 696,3 Prot: 26,3 HC: 89,0 Lip: 21,7
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 Coliflor rehogada Limanda al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	30 Judías verdes con refrito Magro a la campesina Yogur de soja y pan integral	31 Alubias estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 698,1 Prot: 26,3 HC: 90,8 Lip: 23,1

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES