

MES: mayo-24

MENÚ: 32. NO TOMATE NI DERIVADOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1 FESTIVO	2 Guisantes rehogados Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	3 Crema de zanahoria Lomo en salsa casera Fruta y pan sin gluten	kcl: 683,88 Prot: 23,26 HC: 89,04 Lip: 23,15
6 Alubias estofadas Filete de abadejo en salsa verde Fruta y pan	7 Arroz salteado Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	8 Garbanzos con verduras Salmón al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	9 Crema de verduras Pollo en salsa de champiñones Yogur y pan integral	10 Macarrones sin gluten ni huevo Tortilla americana Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 695,27 Prot: 25,74 HC: 90,10 Lip: 22,98
13 Verdura tricolor Pechuga al horno Fruta y pan	14 Guisantes rehogados Merluza al horno Fruta y pan integral	15 Arroz blanco Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	16 Sopa de ave Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	17 Crema de calabacín Limanda en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 678,32 Prot: 22,93 HC: 88,41 Lip: 23,37
20 Guiso de alubias Abadejo al horno Fruta y pan	21 Crema de brócoli Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	22 Macarrones sin gluten ni huevo Merluza en salsa vizcaína Ensalada de lechuga Fruta y pan	23 Arroz salteado Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	24 Guisantes rehogados Pechuga al horno Fruta y pan	kcl: 679,72 Prot: 25,14 HC: 89,92 Lip: 19,96
27 Garbanzos con verduras Merluza encebollada Ensalada de lechuga Fruta y pan	28 Crema de verduras Pollo asado Fruta y pan integral	29 Sopa de ave Limanda al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	30 Judías verdes con refrito Lomo asado Yogur y pan integral	31 Alubias estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 698,88 Prot: 24,07 HC: 93,85 Lip: 22,81

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES