

MES: abril-25

MENÚ: 16. RICA EN FIBRA, NO ARROZ NI LACTOSA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
	1 Macarrones integrales eco con salsa napolitana Filete de abadejo en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	2 Crema de verduras Pollo al chilindrón Fruta y pan	3 Potaje de garbanzos Filete de merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan integral	4 Verdura tricolor Magro a la campesina Fruta y pan	kcl: 682,79 Prot: 23,45 HC: 87,68 Lip: 23,96
7 Brócoli rehogado Salmón al horno con salsa pomodoro Fruta y pan	8 Guiso de alubias Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	9 Menestra salteada Pavo guisado con verduras Fruta y pan	10 Lentejas eco a la campesina Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan integral	11 Espinacas salteadas Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 696,25 Prot: 26,32 HC: 88,98 Lip: 21,69
14 SEMANA SANTA	15 SEMANA SANTA	16 SEMANA SANTA	17 SEMANA SANTA	18 SEMANA SANTA	
21 SEMANA SANTA	22 FESTIVO	23 FESTIVO	24 Coliflor rehogada Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan integral	25 Menestra de verduras Filete de abadejo en salsa Fruta y pan	kcl: 686,14 Prot: 25,42 HC: 88,71 Lip: 22,91
28 Crema de puerro Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan	29 Guiso de patata Salmón al horno con salsa pomodoro Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	30 Lentejas a la jardinera Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan			kcl: 689,79 Prot: 24,94 HC: 90,89 Lip: 22,68

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES