

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE



MES: junio-25

MENÚ: (02) - HIPOCALÓRICO

| Lunes                                                                                                                      | Martes                                                                                                         | Miércoles                                                                                                                                            | Jueves                                                                                                                     | Viernes                                                                                                             | I. Nutricional                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| <p>2</p> <p>Potaje de garbanzos</p> <p>Abadejo al horno</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>                  | <p>3</p> <p>Crema de zanahoria eco</p> <p>Pollo en salsa</p> <p>Fruta y pan integral</p>                       | <p>4</p> <p>Macarrones integrales eco con salsa napolitana</p> <p>Filete de merluza en salsa verde</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p> | <p>5</p> <p>Alubias estofadas</p> <p>Pechuga al horno</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur desnatado y pan integral</p> | <p>6</p> <p>Verdura tricolor</p> <p>Magro a la campesina</p> <p>Fruta y pan</p>                                     | <p>kcl: 570,4</p> <p>Prol: 20,9</p> <p>HC: 74,1</p> <p>Lip: 19,2</p> |
| <p>9</p> <p>Lentejas eco estofadas</p> <p>Pollo al limón</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>                 | <p>10</p> <p>Patatas guisadas</p> <p>Filete de abadejo al horno con verduritas</p> <p>Fruta y pan integral</p> | <p>11</p> <p>Judías verdes con refrito</p> <p>Pavo guisado con verduras</p> <p>Fruta y pan</p>                                                       | <p>12</p> <p>Sopa de verduras</p> <p>Ternera guisada</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur desnatado y pan integral</p>  | <p>13</p> <p>Arroz caldoso de verduras</p> <p>Lomo al horno</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>       | <p>kcl: 573,4</p> <p>Prol: 19,8</p> <p>HC: 73,6</p> <p>Lip: 20,1</p> |
| <p>16</p> <p>Guiso de alubias</p> <p>Filete de merluza en salsa marinera</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p> | <p>17</p> <p>Crema de calabacín eco</p> <p>Magro guisado con verduras</p> <p>Fruta y pan integral</p>          | <p>18</p> <p>Lentejas a la jardinera</p> <p>Estofado de pavo</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>                                       | <p>19</p> <p>Menestra salteada</p> <p>Limanda en pepitoria</p> <p>Yogur desnatado y pan integral</p>                       | <p>20</p> <p>Espirales con salsa pomodoro</p> <p>Pechuga al horno</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p> | <p>kcl: 560,8</p> <p>Prol: 19,8</p> <p>HC: 72,8</p> <p>Lip: 19,2</p> |
| <p>23</p>                                                                                                                  | <p>24</p>                                                                                                      | <p>25</p>                                                                                                                                            | <p>26</p>                                                                                                                  | <p>27</p>                                                                                                           | <p>0</p> <p>0</p> <p>0</p> <p>0</p>                                  |
| <p>30</p>                                                                                                                  |                                                                                                                |                                                                                                                                                      |                                                                                                                            |                                                                                                                     |                                                                      |

VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)