

MES: junio-25

MENÚ: (05) - NO CERDO

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
2	Potaje de garbanzos Salmón al horno con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan	3	Crema de zanahoria eco Pollo en salsa Fruta y pan integral	4	Macarrones integrales eco con salsa napolitana Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta y pan	5	Alubias estofadas Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	6	Verdura tricolor Albóndigas de merluza a la griega Fruta y pan	kcal: 706,6 Prol: 25,1 HC: 92,5 Lip: 23,8
9	Lentejas eco estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	10	Patatas guisadas Filete de abadejo al horno con verduritas Fruta y pan integral	11	Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Fruta y pan	12	Sopa de verduras Merluza en pepitoria Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	13	Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcal: 711,1 Prol: 24,2 HC: 91,6 Lip: 25,0
16	Guiso de alubias Filete de merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga Fruta y pan	17	Crema de calabacín eco Salmón al horno Fruta y pan integral	18	Lentejas a la jardinera Tortilla de queso Ensalada de lechuga Fruta y pan	19	Menestra salteada Guiso de caballa Yogur y pan integral	20	Espirales con salsa pomodoro Pechuga de pollo empanada Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcal: 697,9 Prol: 24,5 HC: 91,0 Lip: 23,8
23		24		25		26		27	0 0 0 0	
30										