

MES: junio-25

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

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 puerro 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 de soja y pan integral	6	Verdura tricolor Magro a la campesina Fruta y pan	kcl: 698,1 Prol: 26,3 HC: 90,8 Lip: 23,1
9	Lentejas eco estofadas Tortilla francesa 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 Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan integral	13	Acelgas con patata Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 686,1 Prol: 25,4 HC: 88,7 Lip: 22,9
16	Guiso de alubias Filete de merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga Fruta y pan	17	Crema de calabacín eco Magro guisado con verduras Fruta y pan integral	18	Lentejas a la jardinera Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	19	Menestra salteada Guiso de caballa Yogur de soja y pan integral	20	Espirales con salsa pomodoro Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 689,8 Prol: 24,9 HC: 90,9 Lip: 22,7
23		24		25		26		27	0 0 0 0	
30									0 0 0 0	