

MES: **junio-25**

MENÚ: **18. NO ALUBIAS NI EMBUTIDO**

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	Salteado de verduras Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	6	Verdura tricolor Magro a la campesina Fruta y pan	kcl:	701,79
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 cocido Ternera guisada Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	13	Arroz caldoso de verduras Lomo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl:	690,89
16	Salteado de verduras 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 de queso Ensalada de lechuga Fruta y pan	19	Menestra salteada Guiso de caballa Yogur y pan integral	20	Espirales con salsa pomodoro Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl:	685,54
23		24		25		26		27		Prot:	24,56
30										HC:	91,12
										Lip:	22,31

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES