

MES: marzo-26

MENÚ: 2. HIPOCALORICA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
2 Lentejas estofadas Abadejo ajoarriero Ensalada de lechuga Fruta y pan	3 Macarrones eco integrales con salsa napolitana Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	4 Menestra salteada Magro a la campesina Fruta y pan	5 FESTIVO	6 FESTIVO	kcl: 573,45 Prot: 19,75 HC: 73,60 Lip: 20,14
9 Acelgas con patata Limanda en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	10 Sopa de verduras Pollo al chilindrón Fruta y pan integral	11 Guiso de alubias Filete de abadejo en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan	12 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Yogur desnatado y pan integral	13 Lentejas eco a la castellana Lomo asado Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 560,82 Prot: 19,82 HC: 72,78 Lip: 19,20
16 Judías verdes con refrito Magro a la campesina Fruta y pan	17 Alubias estofadas con arroz integral Pollo al limón Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	18 Crema de zanahoria eco Limanda al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	19 Sopa de verduras Ternera guisada Ensalada de lechuga Yogur desnatado y pan integral	20 Arroz eco caldoso de verduras Filete de merluza en salsa marinera Fruta y pan	kcl: 564,85 Prot: 20,08 HC: 71,13 Lip: 20,26
23 Lentejas eco estofadas con arroz integral Lomo con pimientos Ensalada de lechuga Fruta y pan	24 Menestra salteada Pavo guisado con verduras Fruta y pan integral	25 Potaje de garbanzos Filete de abadejo en salsa de verduritas Fruta y pan	26 Espirales con salsa pomodoro Magro con champiñones Ensalada de lechuga Yogur desnatado y pan integral	27 Crema de calabacín eco Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 570,04 Prot: 20,54 HC: 69,98 Lip: 20,88
30 SEMANA SANTA	31 SEMANA SANTA				

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES