

MES: marzo-26

MENÚ: 3. NO HUEVO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
2 Lentejas estofadas Abadejo ajoarriero Ensalada de lechuga Fruta y pan	3 Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	4 Menestra salteada Magro a la campesina Fruta y pan	5 FESTIVO	6 FESTIVO	kcl: 684,04 Prot: 25,36 HC: 88,41 Lip: 23,01
9 Arroz con tomate Limanda en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	10 Sopa de verduras Pollo al chilindrón Fruta y pan	11 Guiso de alubias Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	12 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Yogur y pan	13 Lentejas eco a la castellana Lomo asado Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 691,47 Prot: 25,48 HC: 92,47 Lip: 21,96
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	18 Crema de zanahoria eco Limanda al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	19 Sopa de verduras Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan	20 Arroz eco caldoso de verduras Abadejo ajoarriero Fruta y pan	kcl: 688,39 Prot: 24,76 HC: 88,41 Lip: 23,74
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	25 Potaje de garbanzos Abadejo en pepitoria Fruta y pan	26 Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Magro con champiñones Ensalada de lechuga Yogur y pan	27 Crema de calabacín eco Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 703,89 Prot: 25,74 HC: 89,42 Lip: 24,24
30 SEMANA SANTA	31 SEMANA SANTA				

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES