

MES: marzo-26		MENÚ: 4. SIN PLV				
Lunes		Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
2 Lentejas estofadas Salmón al horno con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan		3 Macarrones eco integrales con salsa napolitana Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	4 Menestra salteada Magro a la campesina Fruta y pan	5 FESTIVO	6 FESTIVO	kcl: 685,35 Prot: 24,48 HC: 89,37 Lip: 22,76
9 Arroz con tomate Tortilla de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan		10 Sopa minestrone Pollo al chilindrón Fruta y pan	11 Guiso de alubias Filete de abadejo en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan	12 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Yogur de soja y pan	13 Lentejas eco a la castellana Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 694,53 Prot: 24,78 HC: 90,47 Lip: 23,50
16 Judías verdes con refrito Magro a la campesina Fruta y pan		17 Alubias estofadas con arroz integral Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	18 Crema de zanahoria eco Palometa a la griega Ensalada de lechuga Fruta y pan	19 Sopa de cocido Lomo encebollado Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	20 Arroz eco caldoso de verduras Filete de merluza en salsa marinera Fruta y pan	kcl: 688,49 Prot: 25,80 HC: 88,41 Lip: 23,76
23 Lentejas eco estofadas con arroz integral Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan		24 Menestra salteada Pavo guisado con verduras Fruta y pan	25 Potaje de garbanzos Filete de abadejo en salsa de verduritas Fruta y pan	26 Espirales con salsa pomodoro Revuelto de atún Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	27 Crema de calabacín eco Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 703,65 Prot: 26,67 HC: 88,52 Lip: 24,10
30 SEMANA SANTA		31 SEMANA SANTA				

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES