

MES: marzo-26		MENÚ: 9. NO LEGUMINOSAS				
Lunes		Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
2	Puré de patata Abadejo ajoarriero Ensalada de lechuga Fruta y pan	3Pasta a la napolitana Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	4Salteado de verduras Magro a la campesina Fruta y pan	5FESTIVO	6FESTIVO	kcl: 684,00 Prot: 24,01 HC: 90,62 Lip: 22,45
9	Arroz con tomate Tortilla de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	10Sopa casera Pollo al chilindrón Fruta y pan integral	11Coliflor rehogada Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	12Acelgas con patata Pavo guisado con verduras Yogur y pan integral	13Crema de puerro Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 687,44 Prot: 24,61 HC: 92,85 Lip: 21,73
16	Salteado de verduras Magro a la campesina Fruta y pan	17Brócoli rehogado Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	18Crema de zanahoria eco Limanda al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	19Sopa casera Ternera guisada Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	20Arroz eco caldoso de verduras Abadejo ajoarriero Fruta y pan	kcl: 685,43 Prot: 23,72 HC: 88,26 Lip: 23,94
23	Acelgas rehogadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	24Guiso de patata Pavo guisado con verduras Fruta y pan integral	25Coliflor rehogada Abadejo en pepitoria Fruta y pan	26Pasta pomodoro Revuelto de atún Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	27Crema de calabacín eco Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 694,11 Prot: 25,90 HC: 89,11 Lip: 23,22
30	SEMANA SANTA	31SEMANA SANTA				

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES