

MES: marzo-26

MENÚ: 16. RICA EN FIBRA, NO ARROZ NI LACTOSA

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 integral	4 Menestra salteada Magro a la campesina Fruta y pan	5 FESTIVO	6 FESTIVO	kcl: 686,14 Prot: 25,42 HC: 88,71 Lip: 22,91
9 Acelgas con patata Tortilla de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	10 Espinacas salteadas 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 de soja y pan integral	13 Lentejas eco a la castellana Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 689,79 Prot: 24,94 HC: 90,89 Lip: 22,68
16 Judías verdes con refrito Magro a la campesina Fruta y pan	17 Alubias con verduras Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	18 Crema de puerro Palometa a la griega Ensalada de lechuga Fruta y pan	19 Espinacas salteadas Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan integral	20 Brócoli rehogado Filete de merluza en salsa marinera Fruta y pan	kcl: 692,77 Prot: 26,21 HC: 87,27 Lip: 24,56
23 Guisantes rehogados Tortilla francesa 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 Revuelto de atún Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan integral	27 Crema de calabacín eco Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 698,19 Prot: 25,57 HC: 90,64 Lip: 23,13
30 SEMANA SANTA	31 SEMANA SANTA				

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES