

MES: marzo-26		MENÚ: 21. SIN LACTOSA				
Lunes		Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
2 Lentejas estofadas Abadejo ajoarriero Ensalada de lechuga Fruta y pan		3 Pasta a la napolitana Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	4 Menestra salteada Magro a la campesina Fruta y pan	5 FESTIVO	6 FESTIVO	kcl: 692,81 Prot: 24,69 HC: 90,50 Lip: 23,18
9 Arroz con tomate Tortilla de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan		10 Sopa casera 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 Fruta y pan	13 Lentejas eco a la castellana Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 690,01 Prot: 24,48 HC: 90,25 Lip: 22,89
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 Limanda al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	19 Sopa casera Cocido completo Ensalada de lechuga Fruta y pan	20 Arroz eco caldoso de verduras Abadejo ajoarriero Fruta y pan	kcl: 692,56 Prot: 25,60 HC: 88,41 Lip: 23,83
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 Abadejo en pepitoria Fruta y pan	26 Pasta pomodoro Revuelto de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	27 Crema de calabacín eco Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 697,14 Prot: 26,36 HC: 87,45 Lip: 24,09
30 SEMANA SANTA		31 SEMANA SANTA				

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES