

MES: abril-26

MENÚ: 5. NO CERDO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1 SEMANA SANTA	2 SEMANA SANTA	3 SEMANA SANTA	
6 SEMANA SANTA	7 Arroz caldoso de verduras Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan integral	8 Lentejas a la campesina Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	9 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Yogur y pan integral	10 Potaje de garbanzos Albóndigas vegetales con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 693,53 Prot: 24,14 HC: 91,61 Lip: 23,10
13 Guiso de alubias Merluza en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	14 Crema de verduras Tortilla francesa Fruta y pan integral	15 Sopa minestrone Salmón al horno con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan	16 Menestra salteada Macarrones eco integrales con salsa boloñesa vegana Yogur y pan integral	17 Lentejas estofadas con arroz integral Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 709,71 Prot: 25,68 HC: 91,05 Lip: 24,55
20 Potaje de garbanzos Filete de abadejo en salsa Fruta y pan	21 Arroz con tomate Tortilla de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	22 Crema de zanahoria eco Pollo al chilindrón Ensalada de lechuga Fruta y pan	23 FESTIVO	24 FESTIVO	kcl: 706,63 Prot: 25,06 HC: 92,48 Lip: 23,84
27 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Fruta y pan	28 Lentejas a la castellana con arroz integral Palometa a la griega Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	29 Espirales con salsa pomodoro Tortilla de queso Ensalada de lechuga Fruta y pan	30 Sopa de verduras Abadejo al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan integral		kcl: 711,13 Prot: 24,16 HC: 91,56 Lip: 24,98

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES