

MES: mayo-25

MENÚ: 6. NO CARNE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
			1 FESTIVO	2 FESTIVO	
5 Espirales con salsa pomodoro Filete de abadejo al horno con verduritas Fruta y pan	6 Potaje de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	7 Menestra salteada Merluza en pepitoria Fruta y pan	8 Lentejas guisadas con verduras Caballa con pisto Yogur y pan integral	9 Crema de calabacín eco Huevos aurora Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 702,16 Prot: 24,68 HC: 89,48 Lip: 24,83
12 Guiso de alubias Revuelto de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	13 Judías verdes con refrito Abadejo al horno Fruta y pan integral	14 Patatas guisadas Filete de merluza a la griega Fruta y pan	15 Sopa de verduras Salmón al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	16 Arroz eco caldoso de verduras Tortilla de queso Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 707,65 Prot: 25,28 HC: 87,22 Lip: 25,84
19 Verdura tricolor Albóndigas de merluza a la griega Fruta y pan	20 Lentejas eco estofadas Salmón al horno con salsa pomodoro Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	21 Crema de verduras Bacalao rebozado Fruta y pan	22 Potaje de garbanzos Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	23 Macarrones integrales eco con salsa napolitana Filete de abadejo en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 692,33 Prot: 23,97 HC: 91,48 Lip: 23,10
26 Sopa de verduras Tortilla francesa Fruta y pan	27 Arroz con tomate Filete de merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	28 Guiso de alubias Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	29 Borrajá con patata Abadejo ajoarriero Yogur y pan integral	30 Lentejas eco a la campesina Salmón al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 704,85 Prot: 25,52 HC: 91,21 Lip: 24,01

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES