

MES: mayo-25

MENÚ: 15. NO GARBANZOS, CREMAS, CALABACÍN, FRUTOS SECOS

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 Coliflor rehogada Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	7 Menestra salteada Magro con champiñones Fruta y pan	8 Lentejas guisadas con verduras Limanda en pepitoria Yogur y pan	9 Brócoli rehogado Pollo en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 686,38 Prot: 25,23 HC: 87,64 Lip: 23,65
12 Guiso de alubias Revuelto de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	13 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Fruta y pan	14 Guiso de patata Filete de merluza a la griega Fruta y pan	15 Sopa de cocido Ternera guisada Ensalada de lechuga Yogur y pan	16 Arroz eco caldoso de verduras Tortilla de queso Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 712,55 Prot: 25,67 HC: 87,47 Lip: 26,10
19 Verdura tricolor Magro con champiñones Fruta y pan	20 Lentejas eco estofadas Salmón al horno con salsa pomodoro Ensalada de lechuga Fruta y pan	21 Espinacas salteadas Pollo con arroz Fruta y pan	22 Acelgas rehogadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan	23 Macarrones cocidos Filete de abadejo en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 678,42 Prot: 23,17 HC: 89,14 Lip: 22,95
26 Sopa minestrone Pollo al chilindrón Fruta y pan	27 Arroz con tomate Filete de merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga Fruta y pan	28 Guiso de alubias Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	29 Borrajá con patata Pavo guisado con verduras Yogur y pan	30 Lentejas eco a la campesina Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 695,12 Prot: 25,71 HC: 90,68 Lip: 21,08

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES