

MES: marzo-26

MENÚ: 6. NO CARNE

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 de queso Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	4 Menestra salteada Bacalao rebozado Fruta y pan	5 FESTIVO	6 FESTIVO	kcl: 706,20 Prot: 23,88 HC: 91,62 Lip: 24,53
9 Arroz con tomate Tortilla de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	10 Sopa de verduras Merluza en pepitoria Fruta y pan integral	11 Guiso de alubias Filete de abadejo en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan	12 Verdura tricolor Huevos aurora Yogur y pan integral	13 Lentejas eco a la castellana Albóndigas de merluza a la griega Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 698,57 Prot: 24,28 HC: 91,17 Lip: 23,86
16 Judías verdes con refrito Salmón al horno Fruta y pan	17 Alubias estofadas con arroz integral Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	18 Crema de zanahoria eco Palometa a la griega Ensalada de lechuga Fruta y pan	19 Sopa de verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	20 Arroz eco caldoso de verduras Filete de merluza en salsa marinera Fruta y pan	kcl: 702,16 Prot: 24,68 HC: 89,48 Lip: 24,83
23 Lentejas eco estofadas con arroz integral Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	24 Menestra salteada Merluza en pepitoria Fruta y pan integral	25 Potaje de garbanzos Filete de abadejo en salsa de verduras Fruta y pan	26 Espirales con salsa pomodoro Revuelto de atún Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	27 Crema de calabacín eco Rodaja de merluza empanada Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 707,65 Prot: 25,28 HC: 87,22 Lip: 25,84
30 SEMANA SANTA	31 SEMANA SANTA				

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES