

MES: marzo-26		MENÚ: 15. SIN PURÉ				
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 cocidos Tortilla de queso Ensalada de lechuga Fruta y pan	4 Menestra salteada Magro con champiñones Fruta y pan	5 FESTIVO	6 FESTIVO	kcl: 685,74 Prot: 24,81 HC: 89,85 Lip: 22,63
9 Arroz con tomate Tortilla de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan		10 Sopa minestrone Pollo al chilindrón Fruta y pan	11 Guiso de alubias Filete de abadejo en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan	12 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Yogur y pan	13 Lentejas eco a la castellana Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 684,66 Prot: 24,68 HC: 89,71 Lip: 22,75
16 Judías verdes con refrito Magro con champiñones Fruta y pan		17 Alubias estofadas con arroz integral Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	18 Acelgas con patata Palometa a la griega Ensalada de lechuga Fruta y pan	19 Sopa de cocido Lomo encebollado Ensalada de lechuga Yogur y pan	20 Arroz eco caldoso de verduras Filete de merluza en salsa marinera Fruta y pan	kcl: 686,38 Prot: 25,23 HC: 87,64 Lip: 23,65
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 Coliflor rehogada Filete de abadejo en salsa de verduritas Fruta y pan	26 Espirales con salsa pomodoro Revuelto de atún Ensalada de lechuga Yogur y pan	27 Espinacas salteadas Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 712,55 Prot: 25,67 HC: 87,47 Lip: 26,10
30 SEMANA SANTA		31 SEMANA SANTA				

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES