

MES: marzo-26		MENÚ: 32. SIN TOMATE				
Lunes		Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
2	Guisantes rehogados Salmón al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	3Macarrones sin gluten ni huevo Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	4Menestra salteada Magro con champiñones Fruta y pan sin gluten	5FESTIVO	6FESTIVO	kcl: 684,71 Prot: 23,72 HC: 92,64 Lip: 21,96
9	Arroz cocido Tortilla de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	10Sopa de ave casera Pechuga al horno Fruta y pan sin gluten	11Guiso de alubias Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	12Verdura tricolor Estofado de pavo Fruta y pan sin gluten	13Guisantes rehogados Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	kcl: 681,47 Prot: 24,37 HC: 93,51 Lip: 20,88
16	Judías verdes con refrito Magro con champiñones Fruta y pan sin gluten	17Alubias estofadas con arroz integral Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	18Crema de zanahoria eco Limanda al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	19Sopa de ave casera Cocido completo Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	20Arroz salteado Abadejo al horno Fruta y pan sin gluten	kcl: 683,88 Prot: 23,26 HC: 89,04 Lip: 23,15
23	Guisantes rehogados Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	24Menestra salteada Estofado de pavo Fruta y pan sin gluten	25Garbanzos con verduras Abadejo en pepitoria Fruta y pan sin gluten	26Pasta sin gluten ni huevo Revuelto de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	27Crema de calabacín eco Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	kcl: 695,27 Prot: 25,74 HC: 90,10 Lip: 22,98
30	SEMANA SANTA	31SEMANA SANTA				

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES