

MES: marzo-26		MENÚ: 4. SIN PLV									
Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional	
2		3		4		5		6			
Lentejas estofadas		Macarrones eco integrales con salsa napolitana		Menestra salteada		FESTIVO		FESTIVO		kcl: 685,35	
Salmón al horno con salsa de tomate		Tortilla francesa		Magro a la campesina						Prot: 24,48	
Ensalada de lechuga		Ensalada de lechuga								HC: 89,37	
Fruta y pan		Fruta y pan		Fruta y pan						Lip: 22,76	
9		10		11		12		13			
Arroz con tomate		Sopa minestrone		Guiso de alubias		Verdura tricolor		Lentejas eco a la castellana		kcl: 694,53	
Tortilla de atún		Pollo al chilindrón		Filete de abadejo en salsa		Pavo guisado con verduras		Revuelto de york		Prot: 24,78	
Ensalada de lechuga				Ensalada de lechuga				Ensalada de lechuga		HC: 90,47	
Fruta y pan		Fruta y pan		Fruta y pan		Yogur de soja y pan		Fruta y pan		Lip: 23,50	
16		17		18		19		20			
Judías verdes con refrito		Alubias estofadas con arroz integral		Crema de zanahoria eco		Sopa de cocido		Arroz eco caldoso de verduras		kcl: 688,49	
Magro a la campesina		Tortilla de calabacín		Palometa a la griega		Lomo encebollado		Filete de merluza en salsa marinera		Prot: 25,80	
		Ensalada de lechuga		Ensalada de lechuga		Ensalada de lechuga				HC: 88,41	
Fruta y pan		Fruta y pan		Fruta y pan		Yogur de soja y pan		Fruta y pan		Lip: 23,76	
23		24		25		26		27			
Lentejas eco estofadas con arroz integral		Menestra salteada		Potaje de garbanzos		Espirales con salsa pomodoro		Crema de calabacín eco		kcl: 703,65	
Tortilla de patata		Pavo guisado con verduras		Filete de abadejo en salsa de verduras		Revuelto de atún		Pechuga al horno		Prot: 26,67	
Ensalada de lechuga						Ensalada de lechuga		Ensalada de lechuga		HC: 88,52	
Fruta y pan		Fruta y pan		Fruta y pan		Yogur de soja y pan		Fruta y pan		Lip: 24,10	
30		31									
SEMANA SANTA		SEMANA SANTA									

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES