

MENÚ: **5. NO CERDO**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
3	4	5	6	7	
FESTIVO	Crema de verduras Pollo al chilindrón Fruta y pan integral	Macarrones eco integrales con salsa napolitana Filete de abadejo al horno con verduritas Ensalada de lechuga Fruta y pan	Lentejas eco estofadas con arroz integral Tortilla de queso Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	Menestra salteada Merluza en pepitoria Fruta y pan	kcl: 706,63 Prot: 25,06 HC: 92,48 Lip: 23,84
10	11	12	13	14	
Patatas guisadas Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan	Alubias estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	Borrajá con patata Pavo guisado con verduras Fruta y pan	Sopa de verduras Albóndigas de merluza a la griega Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	Arroz eco caldoso de verduras Revuelto de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 711,13 Prot: 24,16 HC: 91,56 Lip: 24,98
17	18	19	20	21	
Judías verdes con refrito Tortilla francesa Fruta y pan	Lentejas eco a la castellana Salmón al horno con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	Sopa de sémola de arroz Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan	Espirales con salsa pomodoro Filete de abadejo en salsa Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	Guiso de alubias Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 697,94 Prot: 24,48 HC: 90,97 Lip: 23,79
24	25	26	27	28	
Sopa maravilla con verduras Palometa a la griega Fruta y pan	Potaje de garbanzos Huevos aurora Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	Arroz con tomate Filete de merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga Fruta y pan	Lentejas eco a la campesina Tortilla de atún Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Fruta y pan	kcl: 705,20 Prot: 24,90 HC: 89,48 Lip: 25,07

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES