

MES: **junio-26**

MENÚ: **5. NO CERDO**

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
1	<p>Guiso de alubias</p> <p>Filete de merluza en salsa marinera</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>	2	<p>Menestra salteada</p> <p>Macarrones eco integrales con salsa boloñesa vegana</p> <p>Fruta y pan integral</p>	3	<p>Arroz caldoso de verduras</p> <p>Revuelto de atún</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>	4	<p>Crema de calabacín</p> <p>Pollo al chilindrón</p> <p>Yogur y pan integral</p>	5	<p>Lentejas a la campesina</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>	kcl: 693,53 Prot: 24,14 HC: 91,61 Lip: 23,10
8	<p>Pastel de patata con verduras</p> <p>Potaje de garbanzos</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>	9	<p>Arroz con tomate</p> <p>Filete de abadejo en salsa</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan integral</p>	10	<p>Sopa maravilla con verduras</p> <p>Pollo en salsa de champiñones</p> <p>Fruta y pan</p>	11	<p>Alubias estofadas con arroz integral</p> <p>Tortilla de queso</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur y pan integral</p>	12	<p>Judías verdes con refrito</p> <p>Pavo guisado con verduras</p> <p>Fruta y pan</p>	kcl: 709,71 Prot: 25,68 HC: 91,05 Lip: 24,55
15	<p>Arroz caldoso de verduras</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>	16	<p>Lentejas estofadas</p> <p>Salmón con salsa de tomate</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan integral</p>	17	<p>Crema de zanahoria eco</p> <p>Huevos aurora</p> <p>Fruta y pan</p>	18	<p>Verdura tricolor</p> <p>Guiso de garbanzos con arroz integral</p> <p>Yogur y pan integral</p>	19	<p>Espirales en salsa pomodoro</p> <p>Pechuga de pollo rebozada</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>	kcl: 706,63 Prot: 25,06 HC: 92,48 Lip: 23,84
22		23		24		25		26		
29		30								

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES