

MES: mayo-26

MENÚ: 21. NO LACTOSA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 FESTIVO	
4 Guiso de alubias con arroz integral Lomo encebollado Ensalada de lechuga Fruta y pan	5 Sopa casera Pollo en salsa Fruta y pan	6 Lentejas estofadas Limanda en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	7 Arroz caldoso de verduras Tortilla de york Ensalada de lechuga Yogur sin lactosa y pan	8 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Fruta y pan	kcl: 700,33 Prot: 24,72 HC: 89,77 Lip: 24,37
11 Arroz con tomate Revuelto de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	12 Judías verdes con refrito Guiso de garbanzos con arroz integral Fruta y pan	13 Pasta a la napolitana Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	14 Crema de zanahoria eco Magro guisado con verduras Yogur sin lactosa y pan	15 Lentejas a la campesina Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 697,55 Prot: 25,62 HC: 90,78 Lip: 21,35
18 Alubias estofadas Abadejo ajoarriero Ensalada de lechuga Fruta y pan	19 Sopa casera Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan	20 Potaje de garbanzos Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	21 Menestra salteada Pechuga al horno Yogur sin lactosa y pan	22 Arroz caldoso de verduras Limanda al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 709,29 Prot: 26,63 HC: 91,98 Lip: 24,51
25 Verdura tricolor Magro a la campesina Fruta y pan	26 Lentejas a la castellana con arroz integral Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	27 Crema de verduras Abadejo al horno Fruta y pan	28 Sopa casera Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur sin lactosa y pan	29 Arroz con tomate Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 692,81 Prot: 24,69 HC: 90,50 Lip: 23,18

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES