

MES: junio-26

MENÚ: 21. NO LACTOSA

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
1	<p>Guiso de alubias</p> <p>Limanda en pepitoria</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>	2	<p>Menestra salteada</p> <p>Pechuga al horno</p> <p>Fruta y pan</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 sin lactosa y pan</p>	5	<p>Lentejas a la campesina</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>kcl: 700,33</p> <p>Prot: 24,72</p> <p>HC: 89,77</p> <p>Lip: 24,37</p>
8	<p>Guiso de patata</p> <p>Potaje de garbanzos</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>	9	<p>Arroz con tomate</p> <p>Abadejo en pepitoria</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>	10	<p>Sopa casera</p> <p>Pollo en salsa de champiñones</p> <p>Fruta y pan</p>	11	<p>Alubias estofadas con arroz integral</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur sin lactosa y pan</p>	12	<p>Judías verdes con refrito</p> <p>Pavo guisado con verduras</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>kcl: 697,55</p> <p>Prot: 25,62</p> <p>HC: 90,78</p> <p>Lip: 21,35</p>
15	<p>Arroz caldoso de verduras</p> <p>Tortilla de york</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>	16	<p>Lentejas estofadas</p> <p>Limanda al horno</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>	17	<p>Crema de zanahoria eco</p> <p>Magro guisado con verduras</p> <p>Fruta y pan</p>	18	<p>Verdura tricolor</p> <p>Guiso de garbanzos con arroz integral</p> <p>Yogur sin lactosa y pan</p>	19	<p>Pasta pomodoro</p> <p>Pechuga al horno</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>kcl: 709,29</p> <p>Prot: 26,63</p> <p>HC: 91,98</p> <p>Lip: 24,51</p>
22		23		24		25		26		
29		30								

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES