

| MES: marzo-26 |                                                                                                       | MENÚ: 35. SIN AVE                                                                                              |                                                                                        |                                                                                      |                                                                                          |                                                       |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| Lunes         |                                                                                                       | Martes                                                                                                         | Miércoles                                                                              | Jueves                                                                               | Viernes                                                                                  | I. Nutricional                                        |
| 2             | Lentejas estofadas<br>Salmón al horno con salsa de tomate<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan       | 3Pasta a la napolitana<br>Tortilla de queso<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan integral                     | 4Menestra salteada<br>Magro con champiñones<br>Fruta y pan                             | 5FESTIVO                                                                             | 6FESTIVO                                                                                 | kcl: 691,35<br>Prot: 25,28<br>HC: 90,13<br>Lip: 22,92 |
| 9             | Arroz con tomate<br>Tortilla de atún<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan                            | 10Sopa de verduras<br>Lomo encebollado<br>Fruta y pan integral                                                 | 11Guiso de alubias<br>Filete de abadejo en salsa<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan | 12Verdura tricolor<br>Limanda al horno<br>Yogur y pan integral                       | 13Lentejas eco a la castellana<br>Revuelto de york<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan | kcl: 685,53<br>Prot: 24,78<br>HC: 90,47<br>Lip: 22,50 |
| 16            | Judías verdes con refrito<br>Magro con champiñones<br>Fruta y pan                                     | 17Alubias estofadas con arroz integral<br>Tortilla de calabacín<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan integral | 18Crema de zanahoria eco<br>Palometa a la griega<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan | 19Sopa de verduras<br>Cocido completo<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur y pan integral | 20Arroz eco caldoso de verduras<br>Filete de merluza en salsa marinera<br>Fruta y pan    | kcl: 681,23<br>Prot: 23,88<br>HC: 88,13<br>Lip: 23,46 |
| 23            | Lentejas eco estofadas con arroz integral<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan | 24Menestra salteada<br>Lomo al horno<br>Fruta y pan integral                                                   | 25Potaje de garbanzos<br>Filete de abadejo en salsa de verduritas<br>Fruta y pan       | 26Pasta pomodoro<br>Revuelto de atún<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur y pan integral  | 27Crema de calabacín eco<br>Limanda en pepitoria<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan   | kcl: 708,14<br>Prot: 25,94<br>HC: 89,45<br>Lip: 24,61 |
| 30            | SEMANA SANTA                                                                                          | 31SEMANA SANTA                                                                                                 |                                                                                        |                                                                                      |                                                                                          |                                                       |

VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)