

MES: junio-26

MENÚ: 10. NO FRUTOS SECOS, CACAHUETE, SÉSAMO

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1 Guiso de alubias Filete de merluza en salsa marinera	2 Menestra salteada Pechuga al horno	3 Arroz caldoso de verduras Revuelto de atún	4 Crema de calabacín Pollo al chilindrón	5 Lentejas a la campesina Tortilla de patata
8 Pastel de patata con verduras Potaje de garbanzos	9 Arroz con tomate Filete de abadejo en salsa	10 Sopa maravilla con verduras Pollo en salsa de champiñones	11 Alubias estofadas con arroz integral Tortilla de queso	12 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras
15 Arroz caldoso de verduras Tortilla de york	16 Lentejas estofadas Salmón con salsa de tomate	17 Crema de zanahoria eco Magro guisado con verduras	18 Verdura tricolor Guiso de garbanzos con arroz integral	19 Espirales en salsa pomodoro Pechuga al horno
22 Guiso de alubias Abadejo en pepitoria	23 Crema de verduras Tortilla de calabacín	24 Arroz con tomate Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno	25	26
29	30			

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES