

MES: **abril-26**

MENÚ: **4. NO LACTOSA, PLV, FRUTOS SECOS**

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
				1		2		3		
6		7	Arroz caldoso de verduras Filete de merluza en salsa verde	8	Lentejas a la campesina Tortilla de calabacín	9	Verdura tricolor Pavo guisado con verduras	10	Potaje de garbanzos Albóndigas vegetales con salsa de tomate	kcl: 689,18 Prot: 23,64 HC: 89,91 Lip: 23,43
13	Guiso de alubias Revuelto de york	14	Crema de verduras Magro guisado con verduras	15	Sopa minestrone Salmón con salsa de tomate	16	Menestra salteada Pechuga al horno	17	Lentejas estofadas con arroz integral Tortilla de patata	kcl: 688,12 Prot: 25,71 HC: 90,65 Lip: 20,32
20	Potaje de garbanzos Filete de abadejo en salsa	21	Arroz con tomate Tortilla de atún	22	Crema de zanahoria eco Pollo al chilindrón	23		24		kcl: 704,61 Prot: 26,07 HC: 92,45 Lip: 24,03
27	Judías verdes con refrito Estofado de pavo	28	Lentejas a la castellana con arroz integral Palometa a la griega	29	Espirales con salsa pomodoro Tortilla francesa	30	Sopa de cocido Pechuga al horno			kcl: 685,35 Prot: 24,48 HC: 89,37 Lip: 22,76

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES