

MES: febrero-26		MENÚ: 4. NO LACTOSA, PLV, FRUTOS SECOS				
Lunes		Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
2	Espirales pomodoro Tortilla de york	3Alubias estofadas con arroz integral Filete de abadejo en salsa	4Judías verdes con refrito Magro a la campesina	5Sopa de cocido Estofado de pavo	6Crema de calabacín eco Pollo en salsa	kcl: 703,65
						Prot: 26,67
						HC: 88,52
						Lip: 24,10
9	Menestra salteada Pavo guisado con verduras	10Lentejas eco estofadas con arroz integral Tortilla de patata	11Sopa minestrone Pechuga al horno	12Potaje de garbanzos Magro con champiñones	13Arroz con tomate Filete de merluza en salsa verde	kcl: 689,18
						Prot: 23,64
						HC: 89,91
						Lip: 23,43
16		17	18Macarrones eco integrales con salsa napolitana Tortilla francesa	19Crema de zanahoria Pollo con arroz	20Lentejas a la castellana Salmón con salsa de tomate	kcl: 688,12
						Prot: 25,71
						HC: 90,65
						Lip: 20,32
23	Sopa maravilla con verduras Pechuga al horno	24Arroz caldoso con verduras Palometa a la griega	25Crema de verduras Guiso de garbanzos con huevo duro y arroz integral	26Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras	27Alubias estofadas Tortilla de calabacín	kcl: 704,61
						Prot: 26,07
						HC: 92,45
						Lip: 24,03

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES