

MES: junio-25

MENÚ: 4. NO LACTOSA, PLV, FRUTOS SECOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
2 Potaje de garbanzos Salmón con salsa de tomate	3 Crema de zanahoria Pollo en salsa	4 Macarrones con salsa napolitana Filete de merluza en salsa verde	5 Alubias estofadas Tortilla de calabacín	6 Verdura tricolor Magro a la campesina	kcl: 704,61 Prot: 26,07 HC: 92,45 Lip: 24,03
9 Lentejas estofadas Tortilla de patata	10 Patatas guisadas Filete de abadejo al horno con verduras	11 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras	12 Sopa de cocido Lomo con pimientos	13 Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa	kcl: 685,35 Prot: 24,48 HC: 89,37 Lip: 22,76
16 Guiso de alubias Abadejo al horno	17 Crema de calabacín Magro guisado con verduras	18 Lentejas a la jardinera Tortilla de chorizo	19 Menestra salteada Guiso de caballa	20 Espirales con salsa pomodoro Pechuga al horno	kcl: 694,53 Prot: 24,78 HC: 90,47 Lip: 23,50
23 Arroz con tomate Lomo al horno	24	25	26	27	kcl: 688,49 Prot: 25,80 HC: 88,41 Lip: 23,76
30					

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES