

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: junio-26

MENÚ: 4. NO LACTOSA, PLV, FRUTOS SECOS

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
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	kcl: 689,18 Prot: 23,64 HC: 89,91 Lip: 23,43
8	Guiso de patata Potaje de garbanzos	9	Arroz con tomate Filete de abadejo en salsa	10	Sopa de verduras Pollo en salsa de champiñones	11	Alubias estofadas con arroz integral Tortilla francesa	12	Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras	kcl: 688,12 Prot: 25,71 HC: 90,65 Lip: 20,32
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	kcl: 704,61 Prot: 26,07 HC: 92,45 Lip: 24,03
22	Guiso de alubias Abadejo en pepitoria	23	Crema de verduras Tortilla de calabacín	24	Arroz con tomate Lomo con pimientos	25		26		kcl: 685,35 Prot: 24,48 HC: 89,37 Lip: 22,76
29		30								

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES