MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: **mayo-25**

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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
			1	2	
5 Espirales con salsa pomodoro Filete de abadejo al horno con verduritas	6 Potaje de garbanzos Tortilla de patata	7 Menestra salteada Magro a la campesina	8 Lentejas guisadas con verduras Limanda en pepitoria	9 Crema de calabacín Pollo en salsa	kcl: 688,49 Prot: 25,80 HC: 88,41 Lip: 23,76
12 Guiso de alubias Lomo al horno	13 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras	14 Patatas guisadas Filete de merluza a la griega	15 Sopa de cocido Pechuga al horno	16 Arroz caldoso de verduras Tortilla de chorizo	kcl: 703,65 Prot: 26,67 HC: 88,52 Lip: 24,10
19 Verdura tricolor Magro a la campesina	20 Lentejas estofadas Salmón con salsa pomodoro	21 Crema de verduras Pollo con arroz	22 Potaje de garbanzos Tortilla de calabacín	23 Macarrones con tomate Filete de abadejo en salsa verde	kcl: 689,18 Prot: 23,64 HC: 89,91 Lip: 23,43
26 Sopa minestrone Pechuga al horno	27 Arroz con tomate Filete de merluza en salsa marinera	28 Guiso de alubias Tortilla de patata	29 Crema de brócoli Pavo guisado con verduras	30 Lentejas a la campesina Albóndigas de cerdo a la jardinera	kcl: 688,12 Prot: 25,71 HC: 90,65 Lip: 20,32

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES