

| MES: marzo-26                                                                 |  | MENÚ: 4. NO LACTOSA, PLV, FRUTOS SECOS                                           |                                                                               |                                                                         |                                                                                   |                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| Lunes                                                                         |  | Martes                                                                           | Miércoles                                                                     | Jueves                                                                  | Viernes                                                                           | I. Nutricional                                         |
| 2<br><br>Lentejas estofadas<br><br>Salmón con salsa de tomate                 |  | 3<br><br>Macarrones eco integrales con salsa napolitana<br><br>Tortilla francesa | 4<br><br>Menestra salteada<br><br>Magro a la campesina                        | 5<br><br>Potaje de garbanzos con arroz integral<br><br>Abadejo al horno | 6<br><br>Patatas guisadas con verduras<br><br>Pollo en salsa                      | kcal: 685,35<br>Prot: 24,48<br>HC: 89,37<br>Lip: 22,76 |
| 9<br><br>Arroz con tomate<br><br>Tortilla de atún                             |  | 10<br><br>Sopa minestrone<br><br>Pollo al chilindrón                             | 11<br><br>Guiso de alubias<br><br>Filete de abadejo en salsa                  | 12<br><br>Verdura tricolor<br><br>Pavo guisado con verduras             | 13<br><br>Lentejas a la castellana<br><br>Albóndigas vegetales en salsa de tomate | kcal: 694,53<br>Prot: 24,78<br>HC: 90,47<br>Lip: 23,50 |
| 16<br><br>Judías verdes con refrito<br><br>Magro con champiñones              |  | 17<br><br>Alubias estofadas con arroz integral<br><br>Tortilla de calabacín      | 18<br><br>Crema de zanahoria eco<br><br>Palometa a la griega                  | 19<br><br>Sopa de cocido<br><br>Lomo encebollado                        | 20<br><br>Arroz caldoso de verduras<br><br>Filete de merluza en salsa marinera    | kcal: 688,49<br>Prot: 25,80<br>HC: 88,41<br>Lip: 23,76 |
| 23<br><br>Lentejas eco estofadas con arroz integral<br><br>Tortilla de patata |  | 24<br><br>Menestra salteada<br><br>Pavo guisado con verduras                     | 25<br><br>Potaje de garbanzos<br><br>Filete de abadejo en salsa de verduritas | 26<br><br>Espirales con salsa pomodoro<br><br>Pechuga al horno          | 27                                                                                | kcal: 703,65<br>Prot: 26,67<br>HC: 88,52<br>Lip: 24,10 |
| 30                                                                            |  | 31                                                                               |                                                                               |                                                                         |                                                                                   |                                                        |

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES