

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: junio-26

MENÚ: 5. NO CERDO, CORDERO, VACA

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
1	Guiso de alubias Filete de merluza en salsa marinera	2	Menestra salteada Macarrones eco integrales con salsa boloñesa vegana	3	Arroz caldoso de verduras Revuelto de atún	4	Crema de calabacín Pollo al chilindrón	5	Lentejas a la campesina Tortilla de patata	kcl: 693,53 Prot: 24,14 HC: 91,61 Lip: 23,10
8	Pastel de patata con verduras Potaje de garbanzos	9	Arroz con tomate Filete de abadejo en salsa	10	Sopa maravilla con verduras Pollo en salsa de champiñones	11	Alubias estofadas con arroz integral Tortilla de queso	12	Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras	kcl: 709,71 Prot: 25,68 HC: 91,05 Lip: 24,55
15	Arroz caldoso de verduras	16	Lentejas estofadas Salmón con salsa de tomate	17	Crema de zanahoria eco Huevos aurora	18	Verdura tricolor Guiso de garbanzos con arroz integral	19	Espirales en salsa pomodoro Pechuga de pollo rebozada	kcl: 706,63 Prot: 25,06 HC: 92,48 Lip: 23,84
22	Guiso de alubias Merluza en salsa con habitas	23	Crema de verduras Tortilla de calabacín	24	Arroz con tomate Albóndigas de merluza a la griega	25		26		kcl: 711,13 Prot: 24,16 HC: 91,56 Lip: 24,98
29		30								

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES