

MES: marzo-25

MENÚ: 1. CELÍACO NO FRUTOS SECOS, MOSTAZA, SÉSAMO

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
3		4		5	Menestra salteada Magro a la campesina	6	Sopa de verduras Cocido completo	7	Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Filete de abadejo en salsa verde	kcl: 686,24 Prot: 24,30 HC: 90,89 Lip: 22,45
10	Verdura tricolor Pavo guisado con verduras	11	Sopa de verduras Salmón con salsa pomodoro	12	Guisantes rehogados Tortilla de chorizo	13	Arroz con tomate Filete de abadejo en salsa	14	Guiso de alubias con verduras Pechuga al horno	kcl: 690,67 Prot: 25,28 HC: 92,47 Lip: 21,96
17	Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Filete de merluza en salsa marinera	18	Potaje de garbanzos Tortilla de patata	19	Acelgas con patata Magro a la campesina	20	Guisantes rehogados Caballa con pisto	21	Crema de calabacín Pollo con arroz	kcl: 683,86 Prot: 24,10 HC: 88,41 Lip: 23,53
24	Guiso de alubias Tortilla de chorizo	25	Arroz caldoso de verduras Salmón con salsa pomodoro	26	Patatas guisadas Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno	27	Sopa de verduras Cocido completo	28	Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras	kcl: 699,15 Prot: 26,67 HC: 88,52 Lip: 23,70
31	Guisantes rehogados Tortilla de calabacín								kcl: 691,93 Prot: 23,64 HC: 89,91 Lip: 23,90	

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES