

MES: marzo-25

MENÚ: 16. RICA EN FIBRA, NO ARROZ NI LACTOSA

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
3		4		5	Menestra salteada Magro a la campesina	6	Espinacas salteadas Cocido completo	7	Macarrones con salsa napolitana Filete de abadejo en salsa verde	kcl: 686,14 Prot: 25,42 HC: 88,71 Lip: 22,91
10	Verdura tricolor Pavo guisado con verduras	11	Crema de calabaza Salmón con salsa pomodoro	12	Lentejas a la jardinera Tortilla de chorizo	13	Acelgas con patata Filete de abadejo en salsa	14	Guiso de alubias con verduras Pechuga al horno	kcl: 689,79 Prot: 24,94 HC: 90,89 Lip: 22,68
17	Macarrones con tomate Filete de merluza en salsa marinera	18	Potaje de garbanzos Tortilla de patata	19	Acelgas con patata Magro a la campesina	20	Lentejas guisadas con verduras Caballa con pisto	21	Crema de calabacín Pollo asado	kcl: 692,77 Prot: 26,21 HC: 87,27 Lip: 24,56
24	Guiso de alubias Tortilla de chorizo	25	Coliflor rehogada Salmón con salsa pomodoro	26	Patatas guisadas Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno	27	Brócoli rehogado Cocido completo	28	Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras	kcl: 698,19 Prot: 25,57 HC: 90,64 Lip: 23,13
31	Lentejas estofadas Tortilla de calabacín									kcl: 682,79 Prot: 23,45 HC: 87,68 Lip: 23,96

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES