

MES: mayo-25

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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
			1	2	
5 Espirales con salsa pomodoro Filete de abadejo al horno con verduras	6 Potaje de garbanzos Tortilla francesa	7 Menestra salteada Magro a la campesina	8 Lentejas guisadas con verduras Limanda en pepitoria	9 Crema de calabacín Pollo en salsa	kcl: 692,77 Prot: 26,21 HC: 87,27 Lip: 24,56
12 Guiso de alubias Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno	13 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras	14 Patatas guisadas Filete de merluza a la griega	15 Coliflor rehogada Cocido completo	16 Salteado de verduras Tortilla de chorizo	kcl: 698,19 Prot: 25,57 HC: 90,64 Lip: 23,13
19 Verdura tricolor Magro a la campesina	20 Lentejas estofadas Salmón con salsa pomodoro	21 Crema de verduras Pollo asado	22 Potaje de garbanzos Tortilla de calabacín	23 Macarrones con tomate Filete de abadejo en salsa verde	kcl: 682,79 Prot: 23,45 HC: 87,68 Lip: 23,96
26 Acelgas con patata Pechuga al horno	27 Crema de puerro Filete de merluza en salsa marinera	28 Guiso de alubias Tortilla francesa	29 Crema de brócoli Pavo guisado con verduras	30 Lentejas a la campesina Albóndigas de cerdo a la jardinera	kcl: 696,25 Prot: 26,32 HC: 88,98 Lip: 21,69

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES