

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		1. Nutricional	
5	Espirales con salsa pomodoro	6	Potaje de garbanzos	7	Menestra salteada	8	lentejas guisadas con verduras	9	Crema de calabacín
	Filete de abadejo al horno con verduras		Tortilla de patata con ensalada		Magro a la campesina		Albóndigas de merluza en salsa		Pollo en salsa
	Pan y Fruta		Pan y Yogurt		Pan y Fruta		Pan y Yogurt		Pan y Fruta
12	Guiso de alubias	13	Judía verde con refrito	14	Patatas guisadas	15	Sopa de cocido	16	Arroz caldoso de verduras
	Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno con ensalada		Pavo guisado con verduras		Filete de merluza a la griega		Cocido completo		Tortilla de chorizo con ensalada
	Pan y Fruta		Pan y Yogurt		Pan y Fruta		Pan y Yogurt		Pan y Fruta
19	Verdura tricolor	20	Lentejas estofadas	21	Crema de verduras	22	Potaje de garbanzos	23	Macarrones con salsa carbonara
	Magro a la campesina		Salmon con salsa pomodoro		Pollo con arroz		Tortilla de calabacín con ensalada		Filete de abadejo en salsa verde
	Pan y Fruta		Pan y Yogurt		Pan y Fruta		Pan y Yogurt		Pan y Fruta
26	Sopa minestrone	27	Arroz con tomate	28	Guiso de alubias	29	Crema de brócoli	30	Lentejas a la campesina
	Pechuga de pollo rebozada con ensalada		Filete de merluza en salsa marinera		Tortilla de patata con ensalada		Pavo guisado con verduras		Albóndigas de cerdo a la jardinera
	Pan y Fruta		Pan y Yogurt		Pan y Fruta		Pan y Yogurt		Pan y Fruta
								kcal: 764,5	
								Prot: 34,0	
								HC: 89,6	
								Lip: 27,5	
								kcal: 780,8	
								Prot: 31,6	
								HC: 86,9	
								Lip: 30,3	
								kcal: 762,6	
								Prot: 34,6	
								HC: 93,2	
								Lip: 26,1	
								kcal: 762,7	
								Prot: 33,0	
								HC: 96,3	
								Lip: 25,8	

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES