



Lunes

NO LECTIVO

8 Potaje de garbanzos con arroz
Salmón con salsa de tomate
Pan y Fruta

15 Crema de brócoli

Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno con ensalada
Pan y Fruta

NO LECTIVO

29 Guiso de alubias con verduras
Tiras de mar (pota) rebozadas con ensalada
Pan y Fruta

Martes

NO LECTIVO

9 Crema de verduras

Pollo en salsa de champiñones
Pan y Yogurt

16 Lentejas a la castellana

Tortilla de calabachín con ensalada
Pan y Yogurt

FESTIVO

30 Sopa de fideos con verduras
Pollo en salsa
Pan y Yogurt

Miércoles

Lentejas estofadas

Tortilla de calabachín con ensalada
Pan y Fruta

10 Sopa minestrone

Albóndigas de merluza y pota en salsa
Pan y Fruta

17 Arroz con tomate

Filete de abadejo al horno con verduras
Pan y Fruta

Lentejas a la jardinera

Tortilla de chorizo con ensalada
Pan y Fruta

Jueves

Crema de zanahoria

Pechuga rebozada con ensalada
Pan y Yogurt

11 Judías verdes con refrito de bacon

Magro a la campesina
Pan y Yogurt

18 Sopa de cocido

Cocido completo
Pan y Yogurt

Crema de calabachín

Pollo con arroz
Pan y Yogurt

Arroz caldoso de verduras

Filete de abadejo en salsa verde
Pan y Fruta

12 Alubias estofadas

Tortilla de patata con ensalada
Pan y Fruta

19 Menestra con refrito

Pavo guisado con verduras
Pan y Fruta

26 Macarrones a la napolitana

Filete de merluza en salsa marinera
Pan y Fruta

1. Nutricional

Kel:	747.0
Prot:	30.0
HC:	100.4
Lip:	23.7
Kel:	763.2
Prot:	36.5
HC:	88.8
Lip:	24.7
Kel:	753.5
Prot:	32.7
HC:	97.4
Lip:	24.8
Kel:	740.6
Prot:	31.9
HC:	97.8
Lip:	23.5
Kel:	785.3
Prot:	40.7
HC:	99.7
Lip:	22.8

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES