

Fecha	Comida	HC	Prot	Lip	Kcal
24	Festivo				
25	Alubias estofadas	788,0	33,8		769,9
26	Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno con ensalada	92,1			36,0
27	Pan y Fruta	27,2			95,9
28	Magro de cerdo a la campesina	26,3			25,7
29	Menestra saltada	788,6	32,0		
30	Guiso de alubias con verduras	98,4			
31	Pan y Fruta	26,3			
1	Pollo en salsa de champiñones	759,5	33,2		
2	Arroz caldoso de verduras	98,2			
3	Tortilla de chorizo con ensalada	24,9			
4	Pan y Yogurt				
5	Judías verdes con refrito				
6	Pavo guisado con verduras				
7	Sopa de cocido				
8	Cocido completo				
9	Sopa de cocido				
10	Cocido completo				
11	Pan y Fruta				
12	Lentejas a la castellana				
13	Tortilla de patata con ensalada				
14	Arroz con tomate				
15	Filete de abadejo en salsa				
16	Arroz con tomate				
17	Crema de zanahoria				
18	Empanada de atún con ensalada				
19	Crema de calabacín				
20	Pechuga de pollo empanada con ensalada				
21	Macarrones a la napolitana				
22	Filete de merluza en salsa verde				
23	Albóndigas de cerdo a la jardinera				
24	Pan y Fruta				
25	Lentejas a la jardinera				
26	Judías verdes con refrito				
27	Pavo guisado con verduras				
28	Tortilla de calabacín con ensalada				
29	Pan y Fruta				
30	Pan y Yogurt				
31	Pan y Fruta				

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES