

MES abril-26

MIENÚ: BASAL LA MILAGROSA

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

I. Nutricional

6	7	8	9	10			
Vacaciones	Arroz caldoso de verduras	Lentejas a la campesina	Verdura tricolor	Potaje de garbanzos			
	Filete de merluza en salsa verde	Tortilla de calabacín con ensalada	Pavo guisado con verduras	Albóndigas vegetales con salsa de tomate			
	Pan y Yogurt	Pan y Fruta	Pan Integral y Yogurt	Pan y Fruta			
13	14	15	16	17			
Guiso de alubias	Crema de verduras	Sopa minestrone	Menestra salteada	Lentejas estofadas con arroz integral			
Revuelto de york con ensalada	Magro guisado con verduras	Salmón con salsa de tomate	Marrones eco integrales con salsa boloñesa vegana	Tortilla de patata con ensalada			
	Pan Integral y Fruta	Pan y Yogurt	Pan Integral y Yogurt	Pan y Fruta			
20	21	22	23	24			
Potaje de garbanzos	Arroz con tomate	Crema de zanahoria eco	Festivo	No Lectivo			
Filete de abadejo en salsa	Tortilla de atún con ensalada	Pollo al chilindrón					
	Pan Integral y Fruta	Pan y Yogurt	Pan y Fruta	Pan y Fruta			
27	28	29	30				
Judías verdes con refrito	Lentejas a la castellana con arroz integral	Espirales con salsa pomodoro	Sopa de cocido				
Pechuga de pollo empanada con ensalada	Palometa a la griega	Tortilla de queso con ensalada	Cocido completo				
	Pan Integral y Fruta	Pan y Yogurt	Pan Integral y Yogurt				

kcJ: 752,8

Prot: 32,9

HC: 90,1

Lip: 27,2

kcJ: 751,4

Prot: 33,4

HC: 96,7

Lip: 23,5

kcJ: 793,4

Prot: 34,4

HC: 83,6

Lip: 29,0

kcJ: 760,3

Prot: 30,8

HC: 85,4

Lip: 29,4

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES