

MES: junio-24

MENÚ: (M.) - NO FRUTOS SECOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
					kcl: 2965/593 Prol: 36,0 HC: 95,0 Lip: 21,0
3 Espirales con tomate Croquetas alergias Ensalada de lechuga, zanahoria y maiz Pan y agua Fruta	4 Crema de calabacin Lomo asado Patatas asadas Pan y agua Yogur	5 Lentejas estofadas con verduras Merluza al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa Pan y agua Fruta	6 Arroz con magro Tortilla francesa Zanahoria asada Pan y agua Yogur	7 Sopa de fideos Escalope de pollo Ensalada verde Pan y agua Fruta	kcl: 3102/620 Prol: 37,0 HC: 97,0 Lip: 22,0
10 Sopa de verduras Tortilla española Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Pan y agua Fruta	11 Arroz con pollo Magro a la jardinera Ensalada de lechuga y maiz Pan y agua Yogur	12 Coditos gratinados Merluza a la bilbaina Ensalada de lechuga y aceitunas negras Pan y agua Fruta	13 Alubias pintas estofadas Albóndigas a la jardinera Salteado de verduras guarnición Pan y agua Yogur	14 Crema de calabaza Contramuslo de pollo Patatas fritas Pan y agua Fruta	kcl: 2963/592 Prol: 35,0 HC: 91,0 Lip: 30,0
17 Lentejas estofadas con verduras Lacón al horno Ensalada de lechuga y maiz Pan y agua Fruta	18 Arroz a la napolitana Abadejo a la romana Ensalada de lechuga y aceitunas negras Pan y agua Yogur	19 Judías verdes con patata Pollo asado al romero Arroz salteado Pan y agua Fruta	20 Macarrones a la boloñesa Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Pan y agua Yogur	21 Hamburguesa al horno Patatas chips Pan y agua Fruta	kcl: 2993/598 Prol: 37,0 HC: 90,0 Lip: 28,0
24 Vacaciones	25 Vacaciones	26 Vacaciones	27 Vacaciones	28 Vacaciones	kcl: Prol: HC: Lip: