

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: mayo-24

MENÚ: BASAL ARAGÓN

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

		1		2	3
				Lentejas guisadas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	Crema de zanahoria Albóndigas de cerdo a la jardinera (guisante, zanahoria, tomate, cebolla, ajo) Fruta y pan
6	7	8	9	10	
Alubias estofadas Filete de abadejo en salsa verde (guisante, cebolla, ajo y perejil) Fruta y pan	Arroz caldoso de verduras Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	Potaje de garbanzos Salmón con salsa pomodoro Ensalada de lechuga Fruta y pan	Crema de verduras Pollo en salsa de champiñones (champiñón, patata, cebolla y tomillo) Yogur y pan integral	Macarrones pomodoro (tomate, cebolla y especias) Tortilla americana Ensalada de lechuga Fruta y pan	
13	14	15	16	17	
Verdura tricolor Pavo guisado con verduras (patata, cebolla, zanahoria, tomate) Fruta y pan	Lentejas estofadas Filete de merluza en salsa marinera (tomate, cebolla, ajo y especias) Fruta y pan integral	Arroz con tomate Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	Sopa de cocido Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	Crema de calabacín Tiras de mar (pota) rebozadas Ensalada de lechuga Fruta y pan	
20	21	22	23	24	
Guiso de alubias Filete de abadejo en salsa (guisante, patata y tomate) Fruta y pan	Crema de brócoli Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	Macarrones a la napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Merluza empanada Ensalada de lechuga Fruta y pan	Arroz caldoso de verduras Tortilla alemana Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	Lentejas a la campesina Pollo al chilindrón (patata, tomate, pimiento rojo y pimiento verde) Fruta y pan	
27	28	29	30	31	
Potaje de garbanzos Filete de merluza a la griega Ensalada de lechuga Fruta y pan	Crema de verduras Pollo con arroz Fruta y pan integral	Sopa minestrone Albóndigas de merluza y pota en salsa (guisante, cebolla, zanahoria y orégano) Ensalada de lechuga Fruta y pan	Judías verdes con refrito Magro a la campesina (patata, cebolla, tomate, pimiento, zanahoria, calabacín y) Yogur y pan integral	Alubias estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES