

MES: marzo-26		MENÚ: 29. NO CERDO NI LACTOSA				
Lunes		Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
2	Guisantes rehogados Abadejo ajoarriero Ensalada de lechuga Fruta y pan	3Macarrones sin gluten ni huevo Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	4Menestra salteada Ternera guisada Fruta y pan	5FESTIVO	6FESTIVO	kcl: 717,10 Prot: 25,62 HC: 90,85 Lip: 25,31
9	Arroz con tomate Limanda en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	10Sopa de verduras Pollo al chilindrón Fruta y pan	11Guiso de alubias Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	12Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Fruta y pan	13Guisantes rehogados Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 688,33 Prot: 25,48 HC: 92,47 Lip: 21,96
16	Judías verdes con refrito Merluza al horno Fruta y pan	17Alubias estofadas con arroz integral Pollo al limón Ensalada de lechuga Fruta y pan	18Crema de zanahoria eco Limanda al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	19Sopa de verduras Ternera guisada Ensalada de lechuga Fruta y pan	20Arroz eco caldoso de verduras Abadejo ajoarriero Fruta y pan	kcl: 685,40 Prot: 25,84 HC: 88,36 Lip: 22,95
23	Guisantes rehogados Ternera guisada Ensalada de lechuga Fruta y pan	24Menestra salteada Pavo guisado con verduras Fruta y pan	25Potaje de garbanzos Abadejo en pepitoria Fruta y pan	26Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Merluza encebollada Ensalada de lechuga Fruta y pan	27Espinacas salteadas Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 700,98 Prot: 26,32 HC: 89,17 Lip: 23,77
30	SEMANA SANTA	31SEMANA SANTA				

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES