

MES: marzo-26

MENÚ: 1. CELIACO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
2 Guisantes rehogados Salmón al horno con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	3 Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Tortilla de queso Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	4 Menestra salteada Magro a la campesina Fruta y pan sin gluten	5 FESTIVO	6 FESTIVO	kcl: 686,24 Prot: 24,30 HC: 90,89 Lip: 22,45
9 Arroz con tomate Tortilla de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	10 Sopa de verduras Pollo al chilindrón Fruta y pan sin gluten	11 Guiso de alubias Filete de abadejo en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	12 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Fruta y pan sin gluten	13 Guisantes rehogados Revuelto de york Ensalada de lechuga Yogur y pan sin gluten	kcl: 690,67 Prot: 25,28 HC: 92,47 Lip: 21,96
16 Judías verdes con refrito Magro a la campesina Fruta y pan sin gluten	17 Alubias estofadas con arroz integral Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	18 Crema de zanahoria eco Palometa a la griega Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	19 Sopa de verduras Cocido completo Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	20 Arroz eco caldoso de verduras Filete de merluza en salsa marinera Yogur y pan sin gluten	kcl: 683,86 Prot: 24,10 HC: 88,41 Lip: 23,53
23 Guisantes rehogados Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	24 Menestra salteada Pavo guisado con verduras Fruta y pan sin gluten	25 Potaje de garbanzos Filete de abadejo en salsa de verduritas Fruta y pan sin gluten	26 Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Revuelto de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	27 Crema de calabacín eco Pechuga al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan sin gluten	kcl: 699,15 Prot: 26,67 HC: 88,52 Lip: 23,70
30 SEMANA SANTA	31 SEMANA SANTA				

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: marzo-26		MENÚ: 5. NO CERDO				
Lunes		Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
2 Lentejas estofadas Salmón al horno con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan		3 Macarrones eco integrales con salsa napolitana Tortilla de queso Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	4 Menestra salteada Bacalao rebozado Fruta y pan	5 FESTIVO	6 FESTIVO	kcl: 711,13 Prot: 24,16 HC: 91,56 Lip: 24,98
9 Arroz con tomate Tortilla de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan		10 Sopa minestrone Pollo al chilindrón Fruta y pan integral	11 Guiso de alubias Filete de abadejo en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan	12 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Fruta y pan integral	13 Lentejas eco a la castellana Albóndigas de merluza a la griega Ensalada de lechuga Yogur y pan	kcl: 697,94 Prot: 24,48 HC: 90,97 Lip: 23,79
16 Judías verdes con refrito Salmón al horno Fruta y pan		17 Alubias estofadas con arroz integral Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	18 Crema de zanahoria eco Palometa a la griega Ensalada de lechuga Fruta y pan	19 Sopa de verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	20 Arroz eco caldoso de verduras Filete de merluza en salsa marinera Yogur y pan	kcl: 705,20 Prot: 24,90 HC: 89,48 Lip: 25,07
23 Lentejas eco estofadas con arroz integral Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan		24 Menestra salteada Pavo guisado con verduras Fruta y pan integral	25 Potaje de garbanzos Filete de abadejo en salsa de verduritas Fruta y pan	26 Espirales con salsa pomodoro Revuelto de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	27 Crema de calabacín eco Pechuga de pollo rebozada Ensalada de lechuga Yogur y pan	kcl: 706,29 Prot: 25,32 HC: 87,02 Lip: 25,76
30 SEMANA SANTA		31 SEMANA SANTA				

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: marzo-26

MENÚ: 6. NO CARNE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
2 Lentejas estofadas Salmón al horno con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan	3 Macarrones eco integrales con salsa napolitana Tortilla de queso Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	4 Menestra salteada Bacalao rebozado Fruta y pan	5 FESTIVO	6 FESTIVO	kcl: 706,20 Prot: 23,88 HC: 91,62 Lip: 24,53
9 Arroz con tomate Tortilla de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	10 Sopa de verduras Merluza en pepitoria Fruta y pan integral	11 Guiso de alubias Filete de abadejo en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan	12 Verdura tricolor Huevos aurora Fruta y pan integral	13 Lentejas eco a la castellana Albóndigas de merluza a la griega Ensalada de lechuga Yogur y pan	kcl: 698,57 Prot: 24,28 HC: 91,17 Lip: 23,86
16 Judías verdes con refrito Salmón al horno Fruta y pan	17 Alubias estofadas con arroz integral Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	18 Crema de zanahoria eco Palometa a la griega Ensalada de lechuga Fruta y pan	19 Sopa de verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	20 Arroz eco caldoso de verduras Filete de merluza en salsa marinera Yogur y pan	kcl: 702,16 Prot: 24,68 HC: 89,48 Lip: 24,83
23 Lentejas eco estofadas con arroz integral Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	24 Menestra salteada Merluza en pepitoria Fruta y pan integral	25 Potaje de garbanzos Filete de abadejo en salsa de verduritas Fruta y pan	26 Espirales con salsa pomodoro Revuelto de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	27 Crema de calabacín eco Rodaja de merluza empanada Ensalada de lechuga Yogur y pan	kcl: 707,65 Prot: 25,28 HC: 87,22 Lip: 25,84
30 SEMANA SANTA	31 SEMANA SANTA				

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: marzo-26		MENÚ: 9. NO LEGUMBRES, HUEVO CRUDO, LTP Y NUEZ				
Lunes		Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
2	Puré de patata Abadejo ajoarriero Ensalada de lechuga Fruta y pan	3Pasta a la napolitana Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	4Salteado de verduras Magro a la campesina Fruta y pan	5FESTIVO	6FESTIVO	kcl: 684,00 Prot: 24,01 HC: 90,62 Lip: 22,45
9	Arroz con tomate Tortilla de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	10Sopa casera Pollo al chilindrón Fruta y pan integral	11Coliflor rehogada Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	12Acelgas con patata Pavo guisado con verduras Fruta y pan integral	13Crema de puerro Revuelto de york Ensalada de lechuga Yogur y pan	kcl: 687,44 Prot: 24,61 HC: 92,85 Lip: 21,73
16	Salteado de verduras Magro a la campesina Fruta y pan	17Brócoli rehogado Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	18Crema de zanahoria eco Limanda al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	19Sopa casera Ternera guisada Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	20Arroz eco caldoso de verduras Abadejo ajoarriero Yogur y pan	kcl: 685,43 Prot: 23,72 HC: 88,26 Lip: 23,94
23	Acelgas rehogadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	24Guiso de patata Pavo guisado con verduras Fruta y pan integral	25Coliflor rehogada Abadejo en pepitoria Fruta y pan	26Pasta pomodoro Revuelto de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	27Crema de calabacín eco Pechuga al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan	kcl: 694,11 Prot: 25,90 HC: 89,11 Lip: 23,22
30	SEMANA SANTA	31SEMANA SANTA				

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: marzo-26

MENÚ: 8. NO PESCADO NI MARISCO

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
2	Lentejas estofadas Estofado de pavo Ensalada de lechuga Fruta y pan	3	Pasta a la napolitana Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	4	Menestra salteada Magro a la campesina Fruta y pan	5	FESTIVO	6	FESTIVO	kcl: 692,37 Prot: 25,42 HC: 89,66 Lip: 23,18
9	Arroz con tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	10	Sopa casera Pollo al chilindrón Fruta y pan	11	Guiso de alubias Lomo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	12	Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Fruta y pan	13	Lentejas eco a la castellana Revuelto de york Ensalada de lechuga Yogur y pan	kcl: 702,95 Prot: 25,12 HC: 90,30 Lip: 24,36
16	Judías verdes con refrito Magro a la campesina Fruta y pan	17	Alubias estofadas con arroz integral Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	18	Crema de zanahoria eco Estofado de pavo Ensalada de lechuga Fruta y pan	19	Sopa casera Cocido completo Ensalada de lechuga Fruta y pan	20	Arroz eco caldoso de verduras Pollo asado Yogur y pan	kcl: 697,59 Prot: 25,84 HC: 88,10 Lip: 24,42
23	Lentejas eco estofadas con arroz integral Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	24	Menestra salteada Pavo guisado con verduras Fruta y pan	25	Potaje de garbanzos Ternera guisada Fruta y pan	26	Pasta pomodoro Magro con champiñones Ensalada de lechuga Fruta y pan	27	Crema de calabacín eco Pechuga al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan	kcl: 722,37 Prot: 26,17 HC: 88,12 Lip: 26,68
30	SEMANA SANTA	31	SEMANA SANTA							

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: marzo-26		MENÚ: 9. NO LEGUMBRES				
Lunes		Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
2	Puré de patata Abadejo ajoarriero Ensalada de lechuga Fruta y pan	3Pasta a la napolitana Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	4Salteado de verduras Magro a la campesina Fruta y pan	5FESTIVO	6FESTIVO	kcl: 684,00 Prot: 24,01 HC: 90,62 Lip: 22,45
9	Arroz con tomate Tortilla de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	10Sopa casera Pollo al chilindrón Fruta y pan integral	11Coliflor rehogada Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	12Acelgas con patata Pavo guisado con verduras Fruta y pan integral	13Crema de puerro Revuelto de york Ensalada de lechuga Yogur y pan	kcl: 687,44 Prot: 24,61 HC: 92,85 Lip: 21,73
16	Salteado de verduras Magro a la campesina Fruta y pan	17Brócoli rehogado Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	18Crema de zanahoria eco Limanda al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	19Sopa casera Ternera guisada Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	20Arroz eco caldoso de verduras Abadejo ajoarriero Yogur y pan	kcl: 685,43 Prot: 23,72 HC: 88,26 Lip: 23,94
23	Acelgas rehogadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	24Guiso de patata Pavo guisado con verduras Fruta y pan integral	25Coliflor rehogada Abadejo en pepitoria Fruta y pan	26Pasta pomodoro Revuelto de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	27Crema de calabacín eco Pechuga al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan	kcl: 694,11 Prot: 25,90 HC: 89,11 Lip: 23,22
30	SEMANA SANTA	31SEMANA SANTA				

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: marzo-26

MENÚ: 10. LTP, PROFILINAS

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2	Lentejas estofadas Salmón al horno con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan	3Macarrones eco integrales con salsa napolitana Tortilla de queso Ensalada de lechuga Fruta y pan	4Menestra salteada Magro a la campesina Fruta y pan	5FESTIVO	6FESTIVO
9	Arroz con tomate Tortilla de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	10Sopa minestrone Pollo al chilindrón Fruta y pan	11Guiso de alubias Filete de abadejo en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan	12Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Fruta y pan	13Lentejas eco a la castellana Revuelto de york Ensalada de lechuga Yogur y pan
16	Judías verdes con refrito Magro a la campesina Fruta y pan	17Alubias estofadas con arroz integral Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	18Crema de zanahoria eco Palometa a la griega Ensalada de lechuga Fruta y pan	19Sopa de cocido Cocido completo Ensalada de lechuga Fruta y pan	20Arroz eco caldoso de verduras Filete de merluza en salsa marinera Yogur y pan
23	Lentejas eco estofadas con arroz integral Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	24Menestra salteada Pavo guisado con verduras Fruta y pan	25Potaje de garbanzos Filete de abadejo en salsa de verduritas Fruta y pan	26Espirales con salsa pomodoro Revuelto de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	27Crema de calabacín eco Pechuga al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan
30	SEMANA SANTA	31SEMANA SANTA			

MES: marzo-26

MENÚ: 10. NO FRUTOS SECOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Lentejas estofadas Salmón al horno con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan	3 Macarrones eco integrales con salsa napolitana Tortilla de queso Ensalada de lechuga Fruta y pan	4 Menestra salteada Magro a la campesina Fruta y pan	5 FESTIVO	6 FESTIVO
9 Arroz con tomate Tortilla de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	10 Sopa minestrone Pollo al chilindrón Fruta y pan	11 Guiso de alubias Filete de abadejo en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan	12 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Fruta y pan	13 Lentejas eco a la castellana Revuelto de york Ensalada de lechuga Yogur y pan
16 Judías verdes con refrito Magro a la campesina Fruta y pan	17 Alubias estofadas con arroz integral Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	18 Crema de zanahoria eco Palometa a la griega Ensalada de lechuga Fruta y pan	19 Sopa de cocido Cocido completo Ensalada de lechuga Fruta y pan	20 Arroz eco caldoso de verduras Filete de merluza en salsa marinera Yogur y pan
23 Lentejas eco estofadas con arroz integral Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	24 Menestra salteada Pavo guisado con verduras Fruta y pan	25 Potaje de garbanzos Filete de abadejo en salsa de verduritas Fruta y pan	26 Espirales con salsa pomodoro Revuelto de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	27 Crema de calabacín eco Pechuga al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan
30 SEMANA SANTA	31 SEMANA SANTA			

MES: marzo-26

MENÚ: 11. ASTRINGENTE

	Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes
2	Puré de patata Abadejo al horno Fruta y pan	3	Arroz cocido Tortilla francesa Fruta y pan	4	Puré de patata Lomo al horno Fruta y pan	5	FESTIVO	6	FESTIVO
9	Arroz cocido Tortilla francesa Fruta y pan	10	Puré de patata Pechuga al horno Fruta y pan	11	Crema de zanahoria Abadejo al horno Fruta y pan	12	Arroz cocido Tortilla francesa Fruta y pan	13	Puré de patata Lomo asado Yogur y pan
16	Puré de patata Lomo al horno Fruta y pan	17	Arroz cocido Tortilla francesa Fruta y pan	18	Crema de zanahoria Abadejo al horno Fruta y pan	19	Puré de patata Pechuga al horno Fruta y pan	20	Arroz cocido Abadejo al horno Yogur y pan
23	Arroz cocido Tortilla francesa Fruta y pan	24	Puré de patata Lomo al horno Fruta y pan	25	Arroz cocido Abadejo al horno Fruta y pan	26	Puré de patata Tortilla francesa Fruta y pan	27	Crema de zanahoria Pechuga al horno Yogur y pan
30	SEMANA SANTA	31	SEMANA SANTA						

MES: marzo-26		MENÚ: 18. SIN ALUBIAS				
Lunes		Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
2 Lentejas estofadas Salmón al horno con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan		3 Macarrones eco integrales con salsa napolitana Tortilla de queso Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	4 Menestra salteada Magro a la campesina Fruta y pan	5 FESTIVO	6 FESTIVO	kcl: 690,89 Prot: 25,07 HC: 89,73 Lip: 23,14
9 Arroz con tomate Tortilla de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan		10 Sopa minestrone Pollo al chilindrón Fruta y pan integral	11 Coliflor rehogada Filete de abadejo en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan	12 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Fruta y pan integral	13 Lentejas eco a la castellana Lomo asado Ensalada de lechuga Yogur y pan	kcl: 685,54 Prot: 24,56 HC: 91,12 Lip: 22,31
16 Judías verdes con refrito Magro a la campesina Fruta y pan		17 Brócoli rehogado Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	18 Crema de zanahoria eco Palometa a la griega Ensalada de lechuga Fruta y pan	19 Sopa de cocido Ternera guisada Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	20 Arroz eco caldoso de verduras Filete de merluza en salsa marinera Yogur y pan	kcl: 692,56 Prot: 25,60 HC: 88,41 Lip: 23,83
23 Lentejas eco estofadas con arroz integral Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan		24 Menestra salteada Pavo guisado con verduras Fruta y pan integral	25 Potaje de garbanzos Filete de abadejo en salsa de verduritas Fruta y pan	26 Espirales con salsa pomodoro Revuelto de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	27 Crema de calabacín eco Pechuga al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan	kcl: 702,50 Prot: 24,53 HC: 91,61 Lip: 23,65
30 SEMANA SANTA		31 SEMANA SANTA				

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: marzo-26		MENÚ: 21. NO LACTOSA				
Lunes		Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
2 Lentejas estofadas Abadejo ajoarriero Ensalada de lechuga Fruta y pan		3 Pasta a la napolitana Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	4 Menestra salteada Magro a la campesina Fruta y pan	5 FESTIVO	6 FESTIVO	kcl: 692,81 Prot: 24,69 HC: 90,50 Lip: 23,18
9 Arroz con tomate Tortilla de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan		10 Sopa casera Pollo al chilindrón Fruta y pan	11 Guiso de alubias Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	12 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Fruta y pan	13 Lentejas eco a la castellana Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 690,01 Prot: 24,48 HC: 90,25 Lip: 22,89
16 Judías verdes con refrito Magro a la campesina Fruta y pan		17 Alubias estofadas con arroz integral Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	18 Crema de zanahoria eco Limanda al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	19 Sopa casera Cocido completo Ensalada de lechuga Fruta y pan	20 Arroz eco caldoso de verduras Abadejo ajoarriero Fruta y pan	kcl: 692,56 Prot: 25,60 HC: 88,41 Lip: 23,83
23 Lentejas eco estofadas con arroz integral Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan		24 Menestra salteada Pavo guisado con verduras Fruta y pan	25 Potaje de garbanzos Abadejo en pepitoria Fruta y pan	26 Pasta pomodoro Revuelto de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	27 Crema de calabacín eco Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 697,14 Prot: 26,36 HC: 87,45 Lip: 24,09
30 SEMANA SANTA		31 SEMANA SANTA				

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: marzo-26		MENÚ: 35. SIN POLLO				
Lunes		Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
2	Lentejas estofadas Salmón al horno con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan	3Pasta a la napolitana Tortilla de queso Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	4Menestra salteada Magro con champiñones Fruta y pan	5FESTIVO	6FESTIVO	kcl: 691,35 Prot: 25,28 HC: 90,13 Lip: 22,92
9	Arroz con tomate Tortilla de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	10Sopa de verduras Lomo encebollado Fruta y pan integral	11Guiso de alubias Filete de abadejo en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan	12Verdura tricolor Limanda al horno Fruta y pan integral	13Lentejas eco a la castellana Revuelto de york Ensalada de lechuga Yogur y pan	kcl: 685,53 Prot: 24,78 HC: 90,47 Lip: 22,50
16	Judías verdes con refrito Magro con champiñones Fruta y pan	17Alubias estofadas con arroz integral Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	18Crema de zanahoria eco Palometa a la griega Ensalada de lechuga Fruta y pan	19Sopa de verduras Cocido completo Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	20Arroz eco caldoso de verduras Filete de merluza en salsa marinera Yogur y pan	kcl: 681,23 Prot: 23,88 HC: 88,13 Lip: 23,46
23	Lentejas eco estofadas con arroz integral Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	24Menestra salteada Lomo al horno Fruta y pan integral	25Potaje de garbanzos Filete de abadejo en salsa de verduritas Fruta y pan	26Pasta pomodoro Revuelto de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	27Crema de calabacín eco Limanda en pepitoria Ensalada de lechuga Yogur y pan	kcl: 708,14 Prot: 25,94 HC: 89,45 Lip: 24,61
30	SEMANA SANTA	31SEMANA SANTA				

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: marzo-26

MENÚ: 57. TRITURADO

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
2	Triturado de lentejas, pollo, patata, calabacín y zanahoria Yogur	3	Triturado de huevo, patata, judía verde y calabacín Yogur	4	Triturado de magro, patata, judía verde y zanahoria Yogur	5 FESTIVO		6 FESTIVO	
9	Triturado de ternera, patata, judía verde y puerro Yogur	10	Triturado de pollo, patata, judía verde y calabacín Yogur	11	Triturado de alubias, pescado, patata y judía verde Yogur	12 Triturado de pavo, patata, calabaza y zanahoria Yogur		13 Triturado de magro, patata, judía verde y zanahoria Yogur	
16	Triturado de magro, patata, judía verde y zanahoria Yogur	17	Triturado de alubias, pescado, patata y judía verde Yogur	18	Triturado de pollo, patata, judía verde y calabacín Yogur	19 Triturado de ternera, patata, judía verde y puerro Yogur		20 Triturado de huevo, patata, judía verde y calabacín Yogur	
23	Triturado de lentejas, pollo, patata, calabacín y zanahoria Yogur	24	Triturado de pavo, patata, calabaza y zanahoria Yogur	25	Triturado de pescado, patata y zanahoria Yogur	26 Triturado de pollo, patata, judía verde y calabacín Yogur		27 Triturado de ternera, patata, judía verde y puerro Yogur	
30	SEMANA SANTA	31	SEMANA SANTA						