

MES: febrero-19

MENÚ: HIPOCALÓRICO

MONTESSORI SALAMANCA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 Alubias estofadas con verduras Rape a la plancha con ensalada Pan y Yogur desnatado	kcl: Prot: HC: Lip:
4 Judías verdes salteadas Tortilla francesa con ensalada Pan y Yogur desnatado	5 Alubias pintas estofadas Filete de merluza a la plancha con ensalada Pan y fruta	6 Crema de zanahoria Pollo asado con ensalada Pan y fruta	7 Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Pan y Yogur desnatado	8 Arroz blanco Lengudina al horno con ensalada Pan y Yogur desnatado	kcl: Prot: HC: Lip:
11 Salteado de judías verdes con zanahoria, guisantes y patatas Estofado de pavo con ensalada Pan y Yogur desnatado	12 Tallarines salteados Palometa a la plancha con ensalada Pan y fruta	13 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada Pan y fruta	14 Crema de champiñones Filete de merluza a la plancha con ensalada Pan y Yogur desnatado	15 Alubias blancas estofadas Lomo a la plancha con tomate al horno Pan y Yogur desnatado	kcl: Prot: HC: Lip:
18 Salteado de coliflor Albóndigas a la jardinera con arroz salteado Pan y Yogur desnatado	19 Patatas estofadas con verduras Filete de merluza a la plancha con ensalada Pan y fruta	20 Lentejas estofadas con verduras Jamoncitos de pollo al chilindrón con ensalada Pan y fruta	21 Espaguetis salteados Tortilla francesa con ensalada Pan y Yogur desnatado	22 Garbanzos estofados Lengudina al horno con ensalada Pan y Yogur desnatado	kcl: Prot: HC: Lip:
25 Arroz blanco Tortilla francesa de jamón york con ensalada Pan y Yogur desnatado	26 Alubias estofadas con verduras Pechuga de pollo a la plancha con ensalada Pan y fruta	27 Crema de zanahoria Filete de merluza a la donostiarra con ensalada Pan y fruta	28 Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Pan y Yogur desnatado		kcl: Prot: HC: Lip:

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES