

MES: febrero-19

MENÚ: RICO EN FIBRA

MONTESSORI SALAMANCA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 Alubias estofadas con verduras  Rape en salsa verde con ensalada Pan integral y postre lácteo	kcl: Prot: HC: Lip:
4 Judías verdes con tomate  Tortilla de patata y calabacín con ensalada Pan integral y postre lácteo	5 Alubias pintas estofadas  Filete de merluza a la romana con ensalada Pan integral y fruta	6 Crema de zanahoria  Pollo asado con ensalada Pan integral y fruta	7 Sopa de cocido  Cocido completo con repollo salteado Pan integral y postre lácteo	8 Arroz tres delicias  Lengudina al horno con ensalada Pan integral y postre lácteo	kcl: Prot: HC: Lip:
11 Salteado de judías verdes con zanahoria, guisantes y patatas  Estofado de pavo con ensalada Pan integral y postre lácteo	12 Tallarines a la napolitana  Palometa a la andaluza con patatas dado Pan integral y fruta	13 Lentejas estofadas con verduras  Tortilla francesa con ensalada Pan integral y fruta	14 Crema de champiñones  Merluza con jamón y queso con ensalada Pan integral y postre lácteo	15 Alubias blancas estofadas  Lomo a la plancha con tomate al horno Pan integral y postre lácteo	kcl: Prot: HC: Lip:
18 Salteado de coliflor  Albóndigas a la jardinera con verduras salteadas Pan integral y postre lácteo	19 Patatas estofadas con verduras  Filete de merluza a la romana con ensalada Pan integral y fruta	20 Lentejas estofadas a la riojana  Jamoncitos de pollo al chilindrón con ensalada Pan integral y fruta	21 Espaguetis con salsa de tomate  Revuelto de queso con ensalada Pan integral y postre lácteo	22 Garbanzos estofados  Lengudina al horno con ensalada Pan integral y postre lácteo	kcl: Prot: HC: Lip:
25 Arroz a la napolitana  Tortilla francesa de jamón york con ensalada Pan integral y postre lácteo	26 Alubias estofadas con verduras  Pechuga de pollo empanada con ensalada Pan integral y fruta	27 Crema parmentiner  Filete de merluza a la donostiarra con ensalada Pan integral y fruta	28 Sopa de cocido  Cocido completo con repollo salteado Pan integral y postre lácteo		kcl: Prot: HC: Lip:

**VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES**