

MES: febrero-19

MENÚ: NO LACTOSA

MONTESSORI SALAMANCA

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES