

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: febrero-25

MENÚ: BASAL ARAGÓN

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>3</p> <p>Menestra salteada</p> <p>Magro a la campesina (patata, cebolla, tomate, pimiento, zanahoria, calabacín y</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>4</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Pollo con arroz</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan integral</p>	<p>5</p> <p>Lentejas guisadas con verduras</p> <p>Filete de merluza en salsa verde (guisante, cebolla, ajo y perejil)</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>fruta y pan</p>	<p>6</p> <p>Macarrones con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca)</p> <p>Tortilla americana</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur y pan integral</p>	<p>7</p> <p>Potaje de garbanzos</p> <p>Albóndigas de cerdo a la jardinera (guisante, zanahoria, tomate, cebolla, ajo</p> <p>Fruta y pan</p>
<p>10</p> <p>Lentejas estofadas</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>11</p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Filete de abadejo en salsa (guisante, patata y tomate)</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan integral</p>	<p>12</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Pollo al chilindrón (patata, tomate, pimiento rojo y pimiento verde)</p> <p>fruta y pan</p>	<p>13</p> <p>Sopa de cocido</p> <p>Cocido completo</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur y pan integral</p>	<p>14</p> <p>Verdura tricolor</p> <p>Pavo guisado con verduras (patata, cebolla, zanahoria, tomate)</p> <p>Fruta y pan</p>
<p>17</p> <p>Guiso de alubias con verduras</p> <p>Salmón con salsa de tomate</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>18</p> <p>Arroz caldoso de verduras</p> <p>Tortilla alemana</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan integral</p>	<p>19</p> <p>Lentejas a la campesina</p> <p>Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>fruta y pan</p>	<p>20</p> <p>Macarrones con salsa pomodoro</p> <p>Filete de merluza en salsa marinera (tomate, cebolla, ajo y especias)</p> <p>Yogur y pan integral</p>	<p>21</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Pechuga de pollo empanada</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>
<p>24</p> <p>Sopa minestrone</p> <p>Albóndigas de merluza en salsa (guisante, cebolla, zanahoria y orégano)</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>25</p> <p>Potaje de garbanzos</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan integral</p>	<p>26</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Pollo en salsa (patata, cebolla, zanahoria y tomate)</p> <p>fruta y pan</p>	<p>27</p> <p>Alubias estofadas</p> <p>Filete de abadejo al horno con verduritas (cebolla, zanahoria y pimiento)</p> <p>Yogur y pan integral</p>	<p>28</p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Revuelto de york</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES