

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: **junio-25**

MENÚ: **BASAL ARAGÓN**

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>2</p> <p>Potaje de garbanzos</p> <p>Salmón al horno con salsa de tomate</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>3</p> <p>Crema de zanahoria eco</p> <p>Pollo en salsa (patata, cebolla, zanahoria y tomate)</p> <p>Fruta y pan integral</p>	<p>4</p> <p>Macarrones integrales eco con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca)</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>5</p> <p>Alubias estofadas</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur y pan integral</p>	<p>6</p> <p>Verdura tricolor</p> <p>Magro a la campesina (patata, cebolla, tomate, pimiento, zanahoria, calabacín y</p> <p>Fruta y pan</p>
<p>9</p> <p>Lentejas eco estofadas</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>10</p> <p>Patatas guisadas</p> <p>Filete de abadejo al horno con verduritas (cebolla, zanahoria y pimiento)</p> <p>Fruta y pan integral</p>	<p>11</p> <p>Judías verdes con refrito</p> <p>Pavo guisado con verduras (patata, cebolla, zanahoria, tomate)</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>12</p> <p>Sopa de cocido</p> <p>Cocido completo</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur y pan integral</p>	<p>13</p> <p>Arroz caldoso de verduras</p> <p>Revuelto de york</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>
<p>16</p> <p>Guiso de alubias</p> <p>Filete de merluza en salsa marinera (tomate, cebolla, ajo y especias)</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>17</p> <p>Crema de calabacín eco</p> <p>Magro guisado con verduras (patata, cebolla, tomate, pimiento, ajo,</p> <p>Fruta y pan integral</p>	<p>18</p> <p>Lentejas a la jardinera</p> <p>Tortilla de queso</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>19</p> <p>Menestra salteada</p> <p>Guiso de caballa (patata, tomate, guisante y zanahoria)</p> <p>Yogur y pan integral</p>	<p>20</p> <p>Espirales con salsa pomodoro (tomate, cebolla y especias)</p> <p>Pechuga de pollo empanada</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>
<p>23</p>	<p>24</p>	<p>25</p>	<p>26</p>	<p>27</p>
<p>30</p>				

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES