

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: **marzo-25**

MENÚ: **BASAL ARAGÓN**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>3</p> <p>Crema de brócoli</p> <p>Pollo en salsa de champiñones (champiñón, patata, cebolla y tomillo)</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>4</p> <p>Lentejas eco a la castellana</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan integral</p>	<p>5</p> <p>Menestra salteada</p> <p>Magro a la campesina (patata, cebolla, tomate, pimiento, zanahoria, calabacín y</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>6</p> <p>Sopa de cocido</p> <p>Cocido completo</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur y pan integral</p>	<p>7</p> <p>Macarrones integrales eco con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca)</p> <p>Filete de abadejo en salsa verde</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>
<p>10</p> <p>Verdura tricolor</p> <p>Pavo guisado con verduras (patata, cebolla, zanahoria, tomate)</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>11</p> <p>Sopa maravilla con verduras</p> <p>Salmón al horno con salsa pomodoro</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan integral</p>	<p>12</p> <p>Lentejas eco a la jardinera</p> <p>Tortilla de queso</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>13</p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Filete de abadejo en salsa (guisante, patata y tomate)</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur y pan integral</p>	<p>14</p> <p>Guiso de alubias con verduras</p> <p>Revuelto de york</p> <p>Fruta y pan</p>
<p>17</p> <p>Espirales con salsa pomodoro (tomate, cebolla y especias)</p> <p>Filete de merluza en salsa marinera</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>18</p> <p>Potaje de garbanzos</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan integral</p>	<p>19</p> <p>Borraja con patata</p> <p>Magro a la campesina (patata, cebolla, tomate, pimiento, zanahoria, calabacín y</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>20</p> <p>Lentejas eco guisadas con verduras</p> <p>Caballa con pisto</p> <p>Yogur y pan integral</p>	<p>21</p> <p>Crema de calabacín eco</p> <p>Pollo con arroz</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>
<p>24</p> <p>Guiso de alubias</p> <p>Tortilla de york</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>25</p> <p>Arroz caldoso de verduras</p> <p>Salmón al horno con salsa de tomate</p> <p>Fruta y pan integral</p>	<p>26</p> <p>Patatas guisadas</p> <p>Revuelto de atún</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>27</p> <p>Sopa de cocido</p> <p>Cocido completo</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur y pan integral</p>	<p>28</p> <p>Judías verdes con refrito</p> <p>Pavo guisado con verduras (patata, cebolla, zanahoria, tomate)</p> <p>Fruta y pan</p>
<p>31</p> <p>Lentejas estofadas</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>				

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES