

**MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark**

MES: **abril-19**

MENÚ:

**2. HIPOCALÓRICO**

<b>Lunes</b>		<b>Martes</b>		<b>Miércoles</b>		<b>Jueves</b>		<b>Viernes</b>		<b>I. Nutricional</b>
1	Crema de calabacín	2	Lentejas a la castellana	3	Menestra salteada	4	Sopa de verduras	5	Espinacas salteadas	kcl: 580,2
	Estofado de pavo con ensalada		Bacalao al horno con verduritas		Ternera guisada		Pollo al limón con ensalada		Merluza encebollada con ensalada	Prot: 20,2
	Pan / Fruta		Pan / Fruta		Pan / Fruta		Pan / Lácteo		Pan / Fruta	HC: 80,1
8	Lentejas a la jardinera con verduras	9	Crema de zanahoria	10	Acelgas con patata	11	Guiso de alubias con verduras	12	Macarrones a la napolitana	Lip: 19,9
	Abadejo al horno		Magro con champiñones con ensalada		Pechuga al horno con ensalada		Estofado de pavo		Bacalao en pepitoria con ensalada	Prot: 22,4
	Pan / Fruta		Pan / Fruta		Pan / Fruta		Pan / Lácteo		Pan / Fruta	HC: 81,9
15	<b>VACACIONES</b>	16		17	<b>SEMANA</b>	18		19	<b>SANTA</b>	Lip: 21,2
22	<b>NO LECTIVO</b>	23	<b>FESTIVO</b>	24	Lentejas guisadas con verduras	25	Crema de verduras	26	Espirales pomodoro	kcl: 605,5
					Merluza al horno con ensalada		Pollo al limón		Estofado de pavo con ensalada	Prot: 23,2
					Pan / Fruta		Pan / Lácteo		Pan / Fruta	HC: 82,6
29	Crema de calabacín	30	Lentejas estofadas con verduras							Lip: 20,2
	Pechuga al horno con ensalada		Merluza encebollada							kcl: 597,8
	Pan / Fruta		Pan / Fruta							Prot: 20,8
										HC: 84,5
										Lip: 19,6
										kcl: 604,9
										Prot: 22,0
										HC: 84,7
										Lip: 19,8

**VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)**