

MES: noviembre-25

MENÚ: BASAL CASTILLA Y LEÓN

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
<p>3</p> <p>Potaje de garbanzos</p> <p>Pastel de patata con verduras</p> <p>Pan y Fruta</p>	<p>4</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Pollo al chilindrón</p> <p>Pan y Yogurt</p>	<p>5</p> <p>Macarrones eco integrales con salsa napolitana</p> <p>Filete de abadejo al horno con verduritas</p> <p>Pan y Fruta</p>	<p>6</p> <p>Lentejas eco estofadas con arroz integral</p> <p>Tortilla de chorizo con ensalada</p> <p>Pan y Yogurt</p>	<p>7</p> <p>Menestra salteada</p> <p>Magro a la campesina</p> <p>Pan y Fruta</p>	<p>kcl: 767,7</p> <p>Prot: 32,5</p> <p>HC: 90,4</p> <p>Lip: 28,9</p>
<p>10</p> <p>Patatas guisadas</p> <p>Filete de merluza en salsa verde</p> <p>Pan y Fruta</p>	<p>11</p> <p>Alubias estofadas</p> <p>Tortilla de patata con ensalada</p> <p>Pan y Yogurt</p>	<p>12</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Pavo guisado con verduras</p> <p>Pan y Fruta</p>	<p>13</p> <p>Sopa de cocido</p> <p>Cocido completo</p> <p>Pan y Yogurt</p>	<p>14</p> <p>Arroz caldoso de verduras</p> <p>Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno con ensalada</p> <p>Pan y Fruta</p>	<p>kcl: 752,0</p> <p>Prot: 31,2</p> <p>HC: 92,2</p> <p>Lip: 27,4</p>
<p>17</p> <p>Judías verdes con refrito</p> <p>Magro a la campesina</p> <p>Pan y Fruta</p>	<p>18</p> <p>Lentejas eco a la castellana</p> <p>Salmón con salsa de tomate</p> <p>Pan y Yogurt</p>	<p>19</p> <p>Sopa de sémola de arroz</p> <p>Pechuga de pollo rebozada con ensalada</p> <p>Pan y Fruta</p>	<p>20</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Macarrones eco integrales con boloñesa vegana</p> <p>Pan y Yogurt</p>	<p>21</p> <p>Guiso de alubias</p> <p>Tortilla de calabacín con ensalada</p> <p>Pan y Fruta</p>	<p>kcl: 761,9</p> <p>Prot: 31,5</p> <p>HC: 94,6</p> <p>Lip: 26,8</p>
<p>24</p> <p>Sopa maravilla con verduras</p> <p>Palometa a la griega</p> <p>Pan y Fruta</p>	<p>25</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Guiso de garbanzos con huevo duro</p> <p>Pan y Yogurt</p>	<p>26</p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Filete de merluza en salsa marinera</p> <p>Pan y Fruta</p>	<p>27</p> <p>Lentejas a la campesina</p> <p>Tortilla de chorizo con ensalada</p> <p>Pan y Yogurt</p>	<p>28</p> <p>Verdura tricolor</p> <p>Pavo guisado con verduras</p> <p>Pan y Fruta</p>	<p>kcl: 761,4</p> <p>Prot: 30,4</p> <p>HC: 95,2</p> <p>Lip: 25,8</p>

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES