

MES: diciembre-23

MENÚ: BASAL CASTILLA Y LEÓN

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 Espirales con salsa boloñesa de atún Tortilla de calabacín con ensalada Pan y Fruta	kcl: 792,5 Prot: 29,6 HC: 101,3 Lip: 26,8
4 Crema de brócoli Pavo guisado con verduras Pan y Fruta	5 Sopa de cocido Cocido completo Pan y Yogurt	6 FESTIVO	7 NO LECTIVO	8 FESTIVO	kcl: 788,1 Prot: 28,2 HC: 97,1 Lip: 27,4
11 Potaje de garbanzos Pollo en salsa Pan y Fruta	12 Crema de calabacín Merluza rebozada con ensalada Pan y Yogurt	13 Lentejas a la campesina Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno con ensalada Pan y Fruta	14 Arroz caldoso de verduras Filete de abadejo en salsa verde Pan y Yogurt	15 Menestra salteada con jamón Magro a la campesina Pan y Fruta	kcl: 795,6 Prot: 30,2 HC: 98,5 Lip: 26,9
18 Lentejas a la castellana Salmón con salsa de tomate Pan y Fruta	19 Sopa minestrone Pollo al chilindrón con ensalada Pan y Yogurt	20 Alubias estofadas Tortilla de patata con ensalada Pan y Fruta	21 Crema de verduras Pizza casera de quesos Pan y Yogurt	22 Arroz con tomate San jacobó con ensalada Pan y Postre Especial	kcl: 786,6 Prot: 29,6 HC: 96,6 Lip: 26,7
25 VACACIONES NAVIDAD	26	27	28	29	kcl: Prot: HC: Lip:

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES