

MES: diciembre-24

MENÚ: BASAL CASTILLA Y LEÓN

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
2	Sopa minestrone Albóndigas de merluza y pota en salsa Pan y Fruta	3	Lentejas guisadas con verduras Tortilla de chorizo con ensalada Pan y Yogurt	4	Crema de calabacín Pollo con arroz Pan y Fruta	5	Alubias estofadas Salmón con salsa de tomate Pan y Yogurt	6	Festivo	kcl: 752,0 Prot: 34,9 HC: 102,0 Lip: 21,0
9	Festivo	10	Arroz caldoso de verduras Pollo en salsa Pan y Yogurt	11	Crema de verduras Tortilla de patata con ensalada Pan y Fruta	12	Potaje de garbanzos Filete de merluza en salsa marinera Pan y Yogurt	13	Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Pan y Fruta	kcl: 761,5 Prot: 35,0 HC: 92,3 Lip: 26,7
16	Guiso de alubias Pollo en salsa de champiñones Pan y Fruta	17	Crema de zanahoria Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno con ensalada Pan y Yogurt	18	Macarrones carbonara Filete de abadejo en salsa Pan y Fruta	19	Lentejas a la campesina Tortilla de calabacín con ensalada Pan y Yogurt	20	Arroz con tomate San jacobó con ensalada Pan y Postre Especial	kcl: 764,4 Prot: 32,2 HC: 96,2 Lip: 26,8
23	Vacaciones Navidad	24		25		26		27		
30		31								

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES