

MES: octubre-25

MENÚ: BASAL CASTILLA Y LEÓN

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1 Guiso de alubias Tortilla de calabacín con ensalada Pan y Fruta	2 Menestra salteada Pavo guisado con verduras Pan y Yogurt	3 Arroz con tomate Filete de abadejo al horno con verduritas Pan y Fruta	kcl: 760,0 Prot: 32,7 HC: 92,5 Lip: 27,0
6 Lentejas estofadas con arroz San jacobó con ensalada Pan y Fruta	7 Macarrones con salsa napolitana Filete de merluza en salsa marinera Pan y Yogurt	8 Crema de zanahoria Pollo en salsa Pan y Fruta	9 Potaje de garbanzos Tortilla de patata con ensalada Pan y Yogurt	10 Sopa de ave Magro a la campesina Pan y Fruta	kcl: 766,1 Prot: 34,8 HC: 94,7 Lip: 26,1
13 No Lectivo	14 Lentejas a la castellana Pollo al chilindrón Pan y Yogurt	15 Arroz caldoso de verduras Tortilla de chorizo con ensalada Pan y Fruta	16 Sopa de cocido Cocido completo Pan y Yogurt	17 Patatas guisadas Palometa a la griega Pan y Fruta	kcl: 763,3 Prot: 32,9 HC: 88,7 Lip: 28,3
20 Crema de calabacín Pollo con arroz Pan y Fruta	21 Alubias guisadas Tortilla de patata con ensalada Pan y Yogurt	22 Verdura tricolor Magro a la campesina Pan y Fruta	23 Espirales con salsa carbonara Filete de abadejo en salsa Pan y Yogurt	24 Potaje de garbanzos Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno con ensalada Pan y Fruta	kcl: 779,1 Prot: 32,2 HC: 91,4 Lip: 29,7
27 Lentejas a la campesina Tortilla de calabacín con ensalada Pan y Fruta	28 Arroz con tomate Filete de merluza en salsa verde Pan y Yogurt	29 Sopa maravilla con verduras Pollo en salsa de champiñones Pan y Fruta	30 Guiso de alubias Salmón con salsa pomodoro Pan y Yogurt	31 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Pan y Fruta	kcl: 754,6 Prot: 38,2 HC: 90,8 Lip: 25,1

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES