

MES: septiembre-24

MENÚ: BASAL CASTILLA Y LEÓN

| Lunes                                                                                               | Martes                                                                               | Miércoles                                                                          | Jueves                                                                              | Viernes                                                                                    | I. Nutricional                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
|                                                                                                     |                                                                                      |                                                                                    |                                                                                     | 6<br>Arroz con tomate<br>Tortilla de calabacín con ensalada<br>Pan y Fruta                 | kcl: 786,4<br>Prot: 22,1<br>HC: 118,0<br>Lip: 24,1 |
| 9<br>Macarrones con boloñesa de atun<br>Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno<br>Pan y Fruta | 10<br>Guiso de alubias<br>Filete de abadejo en salsa<br>Pan y Yogurt                 | 11<br>Crema de zanahoria<br>Pollo al chilindrón<br>Pan y Fruta                     | 12<br>Arroz caldoso de verduras<br>Tortilla de chorizo con ensalada<br>Pan y Yogurt | 13<br>Lentejas a la campesina<br>Tiras de mar (pota) rebozadas con ensalada<br>Pan y Fruta | kcl: 764,9<br>Prot: 33,0<br>HC: 99,6<br>Lip: 24,9  |
| 16<br>Potaje de garbanzos<br>Tortilla de patata con ensalada<br>Pan y Fruta                         | 17<br>Crema de verduras<br>Pollo con arroz<br>Pan y Yogurt                           | 18<br>Sopa minestrone<br>Salmón con salsa de tomate<br>Pan y Fruta                 | 19<br>Judías verdes con refrito<br>Pavo guisado con verduras<br>Pan y Yogurt        | 20<br>Alubias estofadas<br>Albóndigas de merluza y pota en salsa<br>Pan y Fruta            | kcl: 749,2<br>Prot: 34,2<br>HC: 96,1<br>Lip: 23,3  |
| 23<br>Crema de calabacín<br>Pollo en salsa<br>Pan y Fruta                                           | 24<br>Lentejas a la castellana<br>Tortilla de calabacín con ensalada<br>Pan y Yogurt | 25<br>Arroz con tomate<br>Filete de abadejo al horno con verduritas<br>Pan y Fruta | 26<br>Sopa de cocido<br>Cocido completo<br>Pan y Yogurt                             | 27<br>Menestra salteada<br>Magro de cerdo a la campesina<br>Pan y Fruta                    | kcl: 752,1<br>Prot: 35,1<br>HC: 94,9<br>Lip: 24,9  |
| 30<br>Macarrones a la napolitana<br>Filete de merluza en salsa marinera<br>Pan y Fruta              |                                                                                      |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                            | kcl: 740,7<br>Prot: 30,2<br>HC: 93,4<br>Lip: 26,2  |

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