



MES: noviembre-26

MENÚ: BASAL CASTILLA Y LEÓN

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
<div>3</div> <div>Festivo</div>	<div>4</div> <div>Potaje de garbanzos</div> <div>Tortilla de patata con ensalada</div> <div>Pan y Fruta</div>	<div>5</div> <div>Arroz eco caldoso de verduras</div> <div>Filete de abadejo al horno con salsa de verduritas</div> <div>Pan y Yogurt Natural</div>	<div>6</div> <div>Pastel de patata con verduras</div> <div>Guiso de alubias</div> <div>Pan Integral y Fruta</div>	<div>7</div> <div>Verdura tricolor</div> <div>Pavo guisado con verduras</div> <div>Pan y Fruta</div>	<div>kcl: 753,8</div> <div>Prot: 29,0</div> <div>HC: 94,5</div> <div>Lip: 27,2</div>
<div>9</div> <div>Menestra salteada</div> <div>Macarrones eco integrales con salsa boloñesa vegana</div> <div>Pan Integral y Fruta</div>	<div>10</div> <div>Lentejas a la campesina</div> <div>Filete de merluza en salsa verde</div> <div>Pan y Fruta</div>	<div>11</div> <div>Crema de calabacín</div> <div>Pollo en salsa</div> <div>Pan y Yogurt Natural</div>	<div>12</div> <div>Sopa de cocido</div> <div>Cocido completo</div> <div>Pan Integral y Fruta</div>	<div>13</div> <div>Arroz con tomate</div> <div>Tortilla de atún con ensalada</div> <div>Pan y Fruta</div>	<div>kcl: 753,6</div> <div>Prot: 38,2</div> <div>HC: 97,8</div> <div>Lip: 21,1</div>
<div>16</div> <div>Alubias estofadas con arroz integral</div> <div>Magro guisado con verduras</div> <div>Pan Integral y Fruta</div>	<div>17</div> <div>Espirales en salsa napolitana</div> <div>Revuelto de york con ensalada</div> <div>Pan y Fruta</div>	<div>18</div> <div>Arroz caldoso de verduras</div> <div>Palometa a la griega</div> <div>Pan y Yogurt Natural</div>	<div>19</div> <div>Lentejas estofadas</div> <div>Tortilla de calabacín con ensalada</div> <div>Pan Integral y Fruta</div>	<div>20</div> <div>Judías verdes con refrito</div> <div>Ragú de soja con verduras</div> <div>Pan y Fruta</div>	<div>kcl: 765,4</div> <div>Prot: 32,9</div> <div>HC: 94,1</div> <div>Lip: 25,6</div>
<div>23</div> <div>Arroz con tomate</div> <div>Filete de abadejo en salsa</div> <div>Pan Integral y Fruta</div>	<div>24</div> <div>Verdura tricolor</div> <div>Potaje de garbanzos con arroz integral</div> <div>Pan y Fruta</div>	<div>25</div> <div>Crema de verduras</div> <div>Tortilla de patata con ensalada</div> <div>Pan y Yogurt Natural</div>	<div>26</div> <div>Alubias estofadas</div> <div>Salmón con salsa pomodoro</div> <div>Pan Integral y Fruta</div>	<div>27</div> <div>Sopa maravilla con verduras</div> <div>Pollo en salsa de champiñones</div> <div>Pan y Fruta</div>	<div>kcl: 756,7</div> <div>Prot: 95,9</div> <div>HC: 36,3</div> <div>Lip: 23,5</div>
<div>30</div> <div>Lentejas a la castellana</div> <div>Revuelto de atún con ensalada</div> <div>Pan Integral y Fruta</div>				<div>"Las frutas servidas seran, pera, platano,naranja,mandarina y manzana, en funcion de su grado de maduracion"</div>	<div>kcl: 751,6</div> <div>Prot: 40,0</div> <div>HC: 86,3</div> <div>Lip: 25,8</div>