



MES: octubre-26

MENÚ: BASAL CASTILLA Y LEÓN

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
"Las frutas servidas seran, pera, platano,naranja y manzana, en funcion de su grado de maduracion"			1 Espirales con salsa pomodoro Filete de abadejo al horno con salsa de verduritas Pan integral y Fruta	2 Potaje de garbanzos con arroz integral Tortilla de calabacín con ensalada Pan y Fruta	kcl: 763,8 Prot: 32,3 HC: 95,6 Lip: 26,7
5 Menestra salteada Macarrones eco integrales con salsa boloñesa vegana Pan integral y Fruta	6 Alubias estofadas Tortilla de queso con ensalada Pan y Fruta	7 Arroz con tomate Filete de merluza en salsa marinera Pan y Yogurt Natural	8 Sopa de cocido Cocido completo Pan integral y Fruta	9 Crema de verduras Pollo al chilindrón Pan y Fruta	kcl: 753,9 Prot: 36,7 HC: 94,0 Lip: 23,4
12 Festivo	13 Espirales en salsa napolitana Filete de abadejo en salsa Pan y Fruta	14 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Pan y Yogurt Natural	15 Arroz caldoso de verduras Tortilla de atún con ensalada Pan integral y Fruta	16 Pastel de patata con verduras Lentejas estofadas Pan y Fruta	kcl: 749,5 Prot: 29,8 HC: 90,6 Lip: 28,5
19 Guiso de alubias con arroz Salmón con salsa pomodoro Pan integral y Fruta	20 Sopa minestrone Magro guisado con verduras Pan y Fruta	21 Crema de zanahoria Pollo con arroz Pan y Yogurt Natural	22 Potaje de garbanzos Tortilla de patata con ensalada Pan integral y Fruta	23 Verdura tricolor Macarrones eco integrales con salsa boloñesa vegana Pan y Fruta	kcl: 766,7 Prot: 35,3 HC: 103,4 Lip: 21,5
26 Lentejas a la castellana con arroz integral Pollo en salsa Pan integral y Fruta	27 Espirales en salsa napolitana Filete de merluza en salsa verde Pan y Fruta	28 Alubias estofadas Tortilla de calabacín con ensalada Pan y Yogurt Natural	29 Menestra salteada Ragú de soja con verduras Pan integral y Fruta	30 No Lectivo	kcl: 760,5 Prot: 36,6 HC: 93,5 Lip: 24,8

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES