

MES: septiembre-25

MENÚ: BASAL CASTILLA Y LEÓN

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
1		2		3		4		5		
8	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Pollo al chilindrón</p> <p>Pan y Fruta</p>	9	<p>Potaje de garbanzos con arroz</p> <p>Filete de abadejo al horno con verduras</p> <p>Pan y Yogurt</p>	10	<p>Menestra salteada</p> <p>Magro a la campesina</p> <p>Pan y Fruta</p>	11	<p>Macarrones con salsa napolitana</p> <p>Filete de merluza en salsa marinera</p> <p>Pan y Yogurt</p>	12	<p>Lentejas a la jardinera</p> <p>Tortilla de chorizo con ensalada</p> <p>Pan y Fruta</p>	<p>kcl: 759,6</p> <p>Prot: 35,8</p> <p>HC: 87,6</p> <p>Lip: 28,1</p>
15	<p>Judías verdes con refrito</p> <p>Pavo guisado con verduras</p> <p>Pan y Fruta</p>	16	<p>Guiso de alubias</p> <p>Tortilla de calabacín con ensalada</p> <p>Pan y Yogurt</p>	17	<p>Arroz caldoso de verduras</p> <p>Filete de abadejo en salsa</p> <p>Pan y Fruta</p>	18	<p>Sopa de cocido</p> <p>Cocido completo</p> <p>Pan y Yogurt</p>	19	<p>Patatas guisadas</p> <p>Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno con ensalada</p> <p>Pan y Fruta</p>	<p>kcl: 768,4</p> <p>Prot: 31,9</p> <p>HC: 89,4</p> <p>Lip: 29,7</p>
22	<p>Lentejas a la castellana</p> <p>Albóndigas de merluza en salsa</p> <p>Pan y Fruta</p>	23	<p>Verdura tricolor</p> <p>Magro a la campesina</p> <p>Pan y Yogurt</p>	24	<p>Alubias estofadas</p> <p>Tortilla de patata con ensalada</p> <p>Pan y Fruta</p>	25	<p>Crema de calabacín</p> <p>Pollo con arroz</p> <p>Pan y Yogurt</p>	26	<p>Espirales con salsa pomodoro</p> <p>Filete de merluza en salsa verde</p> <p>Pan y Fruta</p>	<p>kcl: 764,6</p> <p>Prot: 31,5</p> <p>HC: 94,9</p> <p>Lip: 26,6</p>
29	<p>Potaje de garbanzos</p> <p>Salmón con salsa de tomate</p> <p>Pan y Fruta</p>	30	<p>Sopa minestrone</p> <p>Pollo en salsa de champiñones</p> <p>Pan y Yogurt</p>						<p>kcl: 775,2</p> <p>Prot: 45,2</p> <p>HC: 90,2</p> <p>Lip: 24,5</p>	

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES