

MES: enero-25

MENÚ: BASAL CASTILLA Y LEÓN

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1	2	3	
6	7	8	9	10	
		Arroz caldoso de verduras Tortilla de patata con ensalada Pan y Fruta	Crema de calabacín Pollo al chilindrón Pan y Yogurt	Potaje de garbanzos Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno con ensalada Pan y Fruta	kcl: 761,9 Prot: 31,3 HC: 89,5 Lip: 29,3
13	14	15	16	17	
Sopa minestrone Salmón con salsa de tomate Pan y Fruta	Lentejas a la castellana Tortilla de calabacín con ensalada Pan y Yogurt	Crema de verduras Pollo con arroz Pan y Fruta	Alubias estofadas Filete de abadejo en salsa Pan y Yogurt	Menestra salteada Magro a la campesina Pan y Fruta	kcl: 753,7 Prot: 37,0 HC: 94,1 Lip: 23,7
20	21	22	23	24	
Lentejas a la jardinera Filete de merluza en salsa marinera Pan y Fruta	Crema de brócoli Pechuga de pollo empanada con ensalada Pan y Yogurt	Macarrones a la napolitana Tortilla de chorizo con ensalada Pan y Fruta	Sopa de cocido Cocido completo Pan y Yogurt	Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Pan y Fruta	kcl: 760,9 Prot: 33,3 HC: 94,9 Lip: 26,3
27	28	29	30	31	
Guiso de alubias con verduras Empanada de atún con ensalada Pan y Fruta	Sopa maravilla con verduras Albóndigas de cerdo en salsa española Pan y Yogurt	Arroz con tomate Filete de abadejo al horno con verduritas Pan y Fruta	Potaje de garbanzos Tortilla de patata con ensalada Pan y Yogurt	Crema de zanahoria Pollo en salsa de champiñones Pan y Fruta	kcl: 764,0 Prot: 34,2 HC: 94,5 Lip: 25,9

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