

MES: junio-26

MENÚ: BASAL CASTILLA Y LEÓN

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
1	<p>Guiso de alubias</p> <p>Filete de merluza en salsa marinera</p> <p>Pan Integral y Fruta</p>	2	<p>Menestra salteada</p> <p>Macarrones eco integrales con salsa boloñesa vegana</p> <p>Pan y Fruta</p>	3	<p>Arroz caldoso de verduras</p> <p>Revuelto de atún con ensalada</p> <p>Yogur natural sin azúcar ó Fruta</p>	4	<p>Crema de calabacín</p> <p>Pollo al chilindrón</p> <p>Pan Integral y Fruta</p>	5	<p>Lentejas a la campesina</p> <p>Tortilla de patata con ensalada</p> <p>Pan y Fruta</p>	<p>kcl: 746,2</p> <p>Prot: 33,1</p> <p>HC: 91,0</p> <p>Lip: 25,7</p>
8	<p>Pastel de patata con verduras</p> <p>Potaje de garbanzos</p> <p>Pan Integral y Fruta</p>	9	<p>Arroz con tomate</p> <p>Filete de abadejo en salsa</p> <p>Pan y Fruta</p>	10	<p>Sopa maravilla con verduras</p> <p>Pollo en salsa de champiñones</p> <p>Yogur natural sin azúcar ó Fruta</p>	11	<p>Alubias estofadas con arroz integral</p> <p>Tortilla de queso con ensalada</p> <p>Pan Integral y Fruta</p>	12	<p>Judías verdes con refrito</p> <p>Pavo guisado con verduras</p> <p>Pan y Fruta</p>	<p>kcl: 767,6</p> <p>Prot: 34,8</p> <p>HC: 93,4</p> <p>Lip: 26,9</p>
15	<p>Arroz caldoso de verduras</p> <p>Tortilla de york con ensalada</p> <p>Pan Integral y Fruta</p>	16	<p>Lentejas estofadas</p> <p>Salmón con salsa de tomate</p> <p>Pan y Fruta</p>	17	<p>Crema de zanahoria eco</p> <p>Magro guisado con verduras</p> <p>Yogur natural sin azúcar ó Fruta</p>	18	<p>Verdura tricolor</p> <p>Guiso de garbanzos con arroz integral</p> <p>Pan Integral y Fruta</p>	19	<p>Espirales en salsa pomodoro</p> <p>Pechuga de pollo rebozada con ensalada</p> <p>Pan y Fruta</p>	<p>kcl: 756,0</p> <p>Prot: 30,3</p> <p>HC: 97,6</p> <p>Lip: 25,3</p>
22	<p>Guiso de alubias</p> <p>Merluza en salsa con habitas</p> <p>Pan Integral y Fruta</p>	23	<p>Crema de verduras</p> <p>Tortilla de calabacín con ensalada</p> <p>Pan y Fruta</p>	24	<p>Arroz con tomate</p> <p>Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno</p> <p>Pan y Postre Especial</p>	25	<p>Vacaciones</p>		26	<p>kcl: 757,9</p> <p>Prot: 29,2</p> <p>HC: 99,2</p> <p>Lip: 25,4</p>
29		30		<p>Estos menús cumplen con el RD 315/2025 en cuanto a la información de los alérgenos disponiendo en el comedor del centro o a través del responsable. LAS FRUTAS SERVIDAS SERÁN MANZANA, PERA, PLÁTANO Y NARANJA.</p>						

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES