

MES: marzo-26

MENÚ: BASAL CASTILLA Y LEÓN

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
2 Lentejas estofadas Salmón con salsa de tomate Pan Integral y Fruta	3 Macarrones eco integrales con salsa napolitana Tortilla de queso con ensalada Pan y Fruta	4 Menestra salteada Magro a la campesina Pan y Yogur Natural sin azucar ó Fruta	5 Potaje de garbanzos con arroz integral Pastel de patata con verduras con ensalada Pan Inter al y Fruta	6 Patatas guisadas con verduras Pollo en salsa Pan y Fruta	kcal: 783,1 Prot: 34,5 HC: 89,6 Lip: 29,9
9 Arroz con tomate Tortilla de atún con ensalada Pan Integral y Fruta	10 Sopa minestrone Pollo al chilindrón Pan y Fruta	11 Guiso de alubias Filete de abadejo en salsa Pan y Yogur Natural sin azucar ó Fruta	12 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Pan Inter al y Fruta	13 Lentejas a la castellana Albóndigas vegetales en salsa de tomate Pan y Fruta	kcal: 756,7 Prot: 37,3 HC: 91,1 Lip: 25,4
16 Judías verdes con refrito Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno con ensalada Pan Integral y Fruta	17 Alubias estofadas con arroz integral Tortilla de calabacín con ensalada Pan y Fruta	18 Crema de zanahoria eco Palometa a la griega Pan y Yogur Natural sin azucar ó Fruta	19 Sopa de cocido Cocido completo Pan Inter al y Fruta	20 Arroz caldoso de verduras Filete de merluza en salsa marinera Pan y Fruta	kcal: 766,4 Prot: 29,5 HC: 87,5 Lip: 30,0
23 Lentejas eco estofadas con arroz integral Tortilla de patata con ensalada Pan Integral y Fruta	24 Menestra salteada Pavo guisado con verduras Pan y Fruta	25 Potaje de garbanzos Filete de abadejo en salsa de verduritas Pan y Yogur Natural sin azucar ó Fruta	26 Espirales con salsa pomodoro Pechuga de pollo rebozada con ensalada Pan Inter al y Fruta	27 Vacaciones	kcal: 751,0 Prot: 33,0 HC: 90,6 Lip: 27,3
30	31				

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES