

MES: octubre-24

MENÚ: BASAL CASTILLA Y LEÓN

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
	1 Lentejas a la jardinera Lomo adobado con ensalada Pan y Yogurt	2 Crema de zanahoria Pechuga de pollo empanada con ensalada Pan y Fruta	3 Arroz caldoso de verduras Tortilla de chorizo con ensalada Pan y Yogurt	4 Guiso de alubias con verduras Albóndigas de merluza y pota en salsa Pan y Fruta	kcl: 745,5 Prot: 30,7 HC: 98,6 Lip: 24,1
7 Sopa de fideos con verduras Pollo en salsa de champiñones Pan y Fruta	8 Potaje de garbanzos Tortilla de patata con ensalada Pan y Yogurt	9 Arroz con tomate Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno Pan y Fruta	10 Lentejas a la campesina Filete de merluza a la griega Pan y Yogurt	11 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Pan y Fruta	kcl: 766,4 Prot: 35,9 HC: 93,0 Lip: 26,7
14 Alubias estofadas Salmón con salsa de tomate Pan y Fruta	15 Crema de calabacín Pollo con arroz Pan y Yogurt	16 Menestra salteada Magro de cerdo a la campesina Pan y Fruta	17 Sopa de cocido Cocido completo Pan y Yogurt	18 Macarrones a la carbonara Tortilla de chorizo con ensalada Pan y Fruta	kcl: 767,7 Prot: 33,9 HC: 95,6 Lip: 26,0
21 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Pan y Fruta	22 Lentejas estofadas Filete de merluza en salsa verde Pan y Yogurt	23 Arroz caldoso de verduras Tortilla de calabacín con ensalada Pan y Fruta	24 Potaje de garbanzos Empanada de atún Pan y Yogurt	25 Crema de verduras Pollo en salsa Pan y Fruta	kcl: 764,5 Prot: 34,6 HC: 99,1 Lip: 24,3
28 Guiso de alubias Filete de abadejo en salsa Pan y Fruta	29 Macarrones pomodoro Albóndigas de cerdo a la jardinera Pan y Yogurt	30 Crema de zanahoria Pollo al chilindrón Pan y Fruta	31 No Lectivo		kcl: 770,0 Prot: 35,5 HC: 97,5 Lip: 25,3

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES