



MES: octubre-26

MENÚ: BASAL CASTILLA Y LEÓN

| Lunes                                                                                                 | Martes                                                                                 | Miércoles                                                                             | Jueves                                                                                                          | Viernes                                                                                          | I. Nutricional                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| "Las frutas servidas seran, pera, platano,naranja y manzana, en funcion de su grado de maduracion"    |                                                                                        |                                                                                       | 1<br>Espirales con salsa pomodoro<br>Filete de abadejo al horno con salsa de verduritas<br>Pan integral y Fruta | 2<br>Potaje de garbanzos con arroz integral<br>Tortilla de calabacín con ensalada<br>Pan y Fruta | kcl: 763,8<br>Prot: 32,3<br>HC: 95,6<br>Lip: 26,7  |
| 5<br>Menestra salteada<br>Macarrones eco integrales con salsa boloñesa vegana<br>Pan integral y Fruta | 6<br>Alubias estofadas<br>Tortilla de queso con ensalada<br>Pan y Fruta                | 7<br>Arroz con tomate<br>Filete de merluza en salsa marinera<br>Pan y Yogurt Natural  | 8<br>Sopa de cocido<br>Cocido completo<br>Pan integral y Fruta                                                  | 9<br>Crema de verduras<br>Pollo al chilindrón<br>Pan y Fruta                                     | kcl: 753,9<br>Prot: 36,7<br>HC: 94,0<br>Lip: 23,4  |
| 12<br>Festivo                                                                                         | 13<br>Espirales en salsa napolitana<br>Filete de abadejo en salsa<br>Pan y Fruta       | 14<br>Judías verdes con refrito<br>Pavo guisado con verduras<br>Pan y Yogurt Natural  | 15<br>Arroz caldoso de verduras<br>Tortilla de atún con ensalada<br>Pan integral y Fruta                        | 16<br>Pastel de patata con verduras<br>Lentejas estofadas<br>Pan y Fruta                         | kcl: 749,5<br>Prot: 29,8<br>HC: 90,6<br>Lip: 28,5  |
| 19<br>Guiso de alubias con arroz<br>Salmón con salsa pomodoro<br>Pan integral y Fruta                 | 20<br>Sopa minestrone<br>Magro guisado con verduras<br>Pan y Fruta                     | 21<br>Crema de zanahoria<br>Pollo con arroz<br>Pan y Yogurt Natural                   | 22<br>Potaje de garbanzos<br>Tortilla de patata con ensalada<br>Pan integral y Fruta                            | 23<br>Verdura tricolor<br>Macarrones eco integrales con salsa boloñesa vegana<br>Pan y Fruta     | kcl: 766,7<br>Prot: 35,3<br>HC: 103,4<br>Lip: 21,5 |
| 26<br>Lentejas a la castellana con arroz integral<br>Pollo en salsa<br>Pan integral y Fruta           | 27<br>Espirales en salsa napolitana<br>Filete de merluza en salsa verde<br>Pan y Fruta | 28<br>Alubias estofadas<br>Tortilla de calabacín con ensalada<br>Pan y Yogurt Natural | 29<br>Menestra salteada<br>Ragú de soja con verduras<br>Pan integral y Fruta                                    | 30<br>No Lectivo                                                                                 | kcl: 760,5<br>Prot: 36,6<br>HC: 93,5<br>Lip: 24,8  |

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES