

MES: enero-24

MENÚ: BASAL CASTILLA Y LEÓN

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
1		2		3		4		5		kcl: Prot: HC: Lip:
8	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Pollo en salsa de champiñones</p> <p>Pan y Fruta</p>	9	<p>Lentejas a la castellana</p> <p>Tortilla de calabacín con ensalada</p> <p>Pan y Yogurt</p>	10	<p>Arroz con tomate</p> <p>Albóndigas de merluza y pota en salsa</p> <p>Pan y Fruta</p>	11	<p>Sopa de cocido</p> <p>Cocido completo</p> <p>Pan y Yogurt</p>	12	<p>Judías verdes con tomate</p> <p>Filete de merluza en salsa marinera</p> <p>Pan y Fruta</p>	<p>kcl: 746,7</p> <p>Prot: 27,6</p> <p>HC: 89,7</p> <p>Lip: 26,3</p>
15	<p>Macarrones a la napolitana</p> <p>Filete de abadejo al horno con verduras</p> <p>Pan y Fruta</p>	16	<p>Crema de calabacín</p> <p>Pechuga de pollo empanada con ensalada</p> <p>Pan y Yogurt</p>	17	<p>Lentejas a la jardinera</p> <p>Salmón con salsa de tomate</p> <p>Pan y Fruta</p>	18	<p>Arroz caldoso de verduras</p> <p>Tortilla de chorizo con ensalada</p> <p>Pan y Yogurt</p>	19	<p>Guiso de alubias con verduras</p> <p>Albóndigas de cerdo en salsa española</p> <p>Pan y Fruta</p>	<p>kcl: 754,0</p> <p>Prot: 31,2</p> <p>HC: 85,6</p> <p>Lip: 27,7</p>
22	<p>Menestra salteada con jamón</p> <p>Pavo guisado con verduras</p> <p>Pan y Fruta</p>	23	<p>Lentejas a la campesina</p> <p>Tortilla de patata con ensalada</p> <p>Pan y Yogurt</p>	24	<p>Crema de brócoli</p> <p>Pollo en salsa</p> <p>Pan y Fruta</p>	25	<p>Sopa de cocido</p> <p>Cocido completo</p> <p>Pan y Yogurt</p>	26	<p>Arroz con tomate</p> <p>Merluza rebozada con ensalada</p> <p>Pan y Fruta</p>	<p>kcl: 788,9</p> <p>Prot: 28,5</p> <p>HC: 99,4</p> <p>Lip: 27,1</p>
29	<p>Alubias estofadas</p> <p>Pollo al chilindrón</p> <p>Pan y Fruta</p>	30	<p>Arroz caldoso de verduras</p> <p>Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno</p> <p>Pan y Yogurt</p>	31	<p>Macarrones boloñesa</p> <p>Filete de abadejo en salsa verde</p> <p>Pan y Fruta</p>				<p>kcl: 792,5</p> <p>Prot: 29,6</p> <p>HC: 101,3</p> <p>Lip: 26,8</p>	

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