

MES: febrero-24

MENÚ: BASAL CASTILLA Y LEÓN

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
			1 Lentejas guisadas con verduras Tortilla de patata con ensalada Pan y Yogurt	2 Crema de verduras Albondigas de merluza y pota en salsa Pan y Fruta	kcl: 792,5 Prot: 29,6 HC: 101,3 Lip: 26,8
5 Verdura tricolor con jamón Pavo guisado con verduras Pan y Fruta	6 Lentejas estofadas Salmón con salsa de tomate Pan y Yogurt	7 Crema de calabacín Pechuga de pollo empanada con ensalada Pan y Fruta	8 Sopa de cocido Cocido completo Pan y Yogurt	9 Arroz con tomate Tortilla de calabacín con ensalada Pan y Fruta	kcl: 771,7 Prot: 32,1 HC: 97,8 Lip: 23,6
12 NO LECTIVO	13 NO LECTIVO	14 Macarrones carbonara Albondigas de cerdo a la jardinera Pan y Fruta	15 Arroz caldoso de verduras Tortilla de chorizo con ensalada Pan y Yogurt	16 Lentejas a la campesina Filete de merluza en salsa marinera Pan y Fruta	kcl: 782,7 Prot: 33,8 HC: 101,9 Lip: 25,1
19 Potaje de garbanzos con arroz Filete de abadejo al en salsa verde Pan y Fruta	20 Judías verdes con refrito de bacon Magro a la campesina Pan y Yogurt	21 Sopa minestrone Salmón con salsa de tomate Pan y Fruta	22 Crema de verduras Pollo con arroz Pan y Yogurt	23 Alubias estofadas Tortilla de patata con ensalada Pan y Fruta	kcl: 751,0 Prot: 34,5 HC: 90,4 Lip: 23,2
26 Crema de zanahoria Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno con ensalada Pan y Fruta	27 Lentejas a la castellana Tortilla de calabacín con ensalada Pan y Yogurt	28 Arroz con tomate Tiras de mar (pota) rebozadas con ensalada Pan y Fruta	29 Sopa de cocido Cocido completo Pan y Yogurt		kcl: 767,2 Prot: 29,5 HC: 104,7 Lip: 24,2

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES