

MES: febrero-25

MENÚ: BASAL CASTILLA Y LEÓN

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | I. Nutricional |
|--|--|--|---|--|--|
| <p>3</p> <p>Menestra salteada</p> <p>Magro a la campesina</p> <p>Pan y Fruta</p> | <p>4</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Pollo con arroz</p> <p>Pan y Yogurt</p> | <p>5</p> <p>Lentejas guisadas con verduras</p> <p>Filete de merluza en salsa verde</p> <p>Pan y Fruta</p> | <p>6</p> <p>Macarrones con salsa napolitana</p> <p>Tortilla de chorizo con ensalada</p> <p>Pan y Yogurt</p> | <p>7</p> <p>Potaje de garbanzos</p> <p>Albóndigas de cerdo a la jardinera</p> <p>Pan y Fruta</p> | <p>kcl: 751,6</p> <p>Prot: 32,4</p> <p>HC: 95,6</p> <p>Lip: 25,0</p> |
| <p>10</p> <p>Lentejas estofadas</p> <p>Tortilla de calabacín con ensalada</p> <p>Pan y Fruta</p> | <p>11</p> <p>Arroz tres delicias</p> <p>Filete de abadejo en salsa</p> <p>Pan y Yogurt</p> | <p>12</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Pollo al chilindrón</p> <p>Pan y Fruta</p> | <p>13</p> <p>Sopa de cocido</p> <p>Cocido completo</p> <p>Pan y Yogurt</p> | <p>14</p> <p>Verdura tricolor</p> <p>Pavo guisado con verduras</p> <p>Pan y Fruta</p> | <p>kcl: 751,5</p> <p>Prot: 36,1</p> <p>HC: 94,1</p> <p>Lip: 24,3</p> |
| <p>17</p> <p>Guiso de alubias</p> <p>Salmón con salsa de tomate</p> <p>Pan y Fruta</p> | <p>18</p> <p>Arroz caldoso de verduras</p> <p>Tortilla de chorizo con ensalada</p> <p>Pan y Yogurt</p> | <p>19</p> <p>Lentejas a la campesina</p> <p>Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno con ensalada</p> <p>Pan y Fruta</p> | <p>20</p> <p>Macarrones con salsa boloñesa</p> <p>Filete de merluza en salsa marinera</p> <p>Pan y Yogurt</p> | <p>21</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Pechuga de pollo empanada con ensalada</p> <p>Pan y Fruta</p> | <p>kcl: 758,4</p> <p>Prot: 31,9</p> <p>HC: 93,1</p> <p>Lip: 27,4</p> |
| <p>24</p> <p>Sopa minestrone</p> <p>Albóndigas de merluza en salsa</p> <p>Pan y Fruta</p> | <p>25</p> <p>Potaje de garbanzos</p> <p>Tortilla de patata con ensalada</p> <p>Pan y Yogurt</p> | <p>26</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Pollo en salsa</p> <p>Pan y Fruta</p> | <p>27</p> <p>Alubias estofadas</p> <p>Filete de abadejo al horno con verduritas</p> <p>Pan y Yogurt</p> | <p>28</p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Lomo adobado con ensalada</p> <p>Pan y Fruta</p> | <p>kcl: 767,7</p> <p>Prot: 34,9</p> <p>HC: 95,0</p> <p>Lip: 26,0</p> |

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES