

MES: mayo-24

MENÚ: BASAL CASTILLA Y LEÓN

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1 Festivo	2 Lentejas guisadas con verduras Tortilla de patata con ensalada Pan y Yogurt	3 Crema de zanahoria Albóndigas de cerdo a la jardinera Pan y Fruta	kcl: 785,3 Prot: 40,7 HC: 99,7 Lip: 22,8
6 Alubias estofadas Filete de abadejo en salsa verde Pan y Fruta	7 Arroz caldoso de verduras Lomo adobado con ensalada Pan y Yogurt	8 Potaje de garbanzos Salmón con salsa pomodoro Pan y Fruta	9 Crema de verduras Pollo en salsa de champiñones Pan y Yogurt	10 Macarrones pomodoro Tortilla de chorizo con ensalada Pan y Fruta	kcl: 762,5 Prot: 36,1 HC: 95,3 Lip: 24,8
13 Verdura tricolor con jamón Pavo guisado con verduras Pan y Fruta	14 Lentejas estofadas Filete de merluza en salsa marinera Pan y Yogurt	15 Arroz con tomate Tortilla de calabacín con ensalada Pan y Fruta	16 Sopa de cocido Cocido completo Pan y Yogurt	17 Crema de calabacín Tiras de mar (pota) rebozadas con ensalada Pan y Fruta	kcl: 764,7 Prot: 31,5 HC: 97,5 Lip: 23,6
20 Guiso de alubias Filete de abadejo en salsa Pan y Fruta	21 Crema de brócoli Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno con ensalada Pan y Yogurt	22 Macarrones a la carbonara Merluza empanada con ensalada Pan y Fruta	23 Arroz caldoso de verduras Tortilla de chorizo con ensalada Pan y Yogurt	24 Lentejas a la campesina Pollo al chilindrón Pan y Fruta	kcl: 753,3 Prot: 33,3 HC: 93,9 Lip: 25,9
27 Potaje de garbanzos Filete de merluza a la griega Pan y Fruta	28 Crema de verduras Pollo con arroz Pan y Yogurt	29 Sopa minestrone Albóndigas de merluza y pota en salsa Pan y Fruta	30 Judías verdes con tomate Magro a la campesina Pan y Yogurt	31 Alubias estofadas Tortilla de patata con ensalada Pan y Fruta	kcl: 768,8 Prot: 33,9 HC: 99,1 Lip: 24,1

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES