

MES: octubre-23

MENÚ: BASAL CASTILLA Y LEÓN

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
<p>2</p> <p>Lentejas a la campesina</p> <p>Salchichas al horno con ensalada</p> <p>Pan y Fruta</p>	<p>3</p> <p>Sopa maravilla con verduras</p> <p>Pollo en salsa</p> <p>Pan y Yogurt</p>	<p>4</p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Filete de abadejo en salsa verde</p> <p>Pan y Fruta</p>	<p>5</p> <p>Potaje de garbanzos</p> <p>Tortilla de patata con ensalada</p> <p>Pan y Yogurt</p>	<p>6</p> <p>Judías verdes con refrito</p> <p>Pavo guisado con verduras</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>
<p>9</p> <p>Alubias estofadas</p> <p>Medallón de salmón y calabaza con salsa de tomate</p> <p>Pan y Fruta</p>	<p>10</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Pechuga de pollo empanada con ensalada</p> <p>Pan y Yogurt</p>	<p>11</p> <p>Espirales pomodoro</p> <p>Tortilla americana con ensalada</p> <p>Pan y Fruta</p>	<p>12</p> <p>FESTIVO</p>	<p>13</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>kcl: 792,5</p> <p>Prot: 29,6</p> <p>HC: 101,3</p> <p>Lip: 26,8</p>
<p>16</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Empanada de atún</p> <p>Pan y Fruta</p>	<p>17</p> <p>Potaje de garbanzos</p> <p>Tortilla alemana con ensalada</p> <p>Pan y Yogurt</p>	<p>18</p> <p>Menestra salteada</p> <p>Pavo guisado con verduras</p> <p>Pan y Fruta</p>	<p>19</p> <p>Lentejas estofadas</p> <p>Filete de merluza en salsa marinera</p> <p>Pan y Yogurt</p>	<p>20</p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Lomo adobado con ensalada</p> <p>Pan y Fruta</p>	<p>kcl: 788,1</p> <p>Prot: 28,2</p> <p>HC: 97,1</p> <p>Lip: 27,4</p>
<p>23</p> <p>Guiso de alubias</p> <p>Tiras de mar (pota) rebozadas con ensalada</p> <p>Pan y Fruta</p>	<p>24</p> <p>Arroz caldoso de verduras</p> <p>Albóndigas de cerdo a la jardinera</p> <p>Pan y Yogurt</p>	<p>25</p> <p>Macarrones a la napolitana</p> <p>Filete de abadejo en salsa</p> <p>Pan y Fruta</p>	<p>26</p> <p>Sopa de cocido</p> <p>Cocido completo</p> <p>Pan y Yogurt</p>	<p>27</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Pollo en salsa de champiñones</p> <p>Pan y Fruta</p>	<p>kcl: 795,6</p> <p>Prot: 30,2</p> <p>HC: 98,5</p> <p>Lip: 26,9</p>
<p>30</p> <p>Potaje de garbanzos con arroz</p> <p>Medallón de salmón y calabaza con salsa de tomate</p> <p>Pan y Fruta</p>	<p>31</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Pollo con arroz</p> <p>Pan y Yogurt</p>				<p>kcl: 786,6</p> <p>Prot: 29,6</p> <p>HC: 96,6</p> <p>Lip: 26,7</p>

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES