

MES: junio-24

MENÚ: BASAL CASTILLA Y LEÓN

| Lunes   | Martes  | Miércoles  | Jueves  | Viernes   | I. Nutricional                                    |
|---|---|--|---|---|---|
| 3<br>Crema de zanahoria<br>Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno con ensalada<br>Pan y Fruta | 4<br>Lentejas a la castellana<br>Tortilla de calabacín con ensalada<br>Pan y Yogurt       | 5<br>Arroz con tomate<br>Filete de abadejo al horno con verduras<br>Pan y Fruta            | 6<br>Sopa de cocido<br>Cocido completo<br>Pan y Yogurt                              | 7<br>Menestra con refrito<br>Pavo guisado con verduras<br>Pan y Fruta                       | kcl: 758,0<br>Prot: 32,1<br>HC: 96,3<br>Lip: 26,2 |
| 10<br>Macarrones a la boloñesa<br>Filete de merluza en salsa marinera<br>Pan y Fruta                | 11<br>Crema de calabacín<br>Pollo al chilindrón<br>Pan y Yogurt                           | 12<br>Lentejas a la jardinera<br>Tiras de mar (pota) rebozadas con ensalada<br>Pan y Fruta | 13<br>Arroz caldoso de verduras<br>Tortilla de chorizo con ensalada<br>Pan y Yogurt | 14<br>Guiso de alubias con verduras<br>Albóndigas de cerdo en salsa española<br>Pan y Fruta | kcl: 756,4<br>Prot: 32,0<br>HC: 95,9<br>Lip: 26,0 |
| 17<br>Lentejas a la campesina<br>Salmón en salsa pomodoro<br>Pan y Fruta                            | 18<br>Judías verdes con refrito de bacon<br>Magro de cerdo a la campesina<br>Pan y Yogurt | 19<br>Sopa de fideos con verduras<br>Pollo en salsa<br>Pan y Fruta                         | 20<br>Potaje de garbanzos<br>Tortilla de patata con ensalada<br>Pan y Fruta         | 21<br>Arroz con tomate<br>San jacobó con ensalada<br>Pan y Postre Lacteo                    | kcl: 762,2<br>Prot: 34,6<br>HC: 94,9<br>Lip: 25,7 |
| 24<br>Vacaciones  | 25  | 26   | 27  | 28  |   |

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