

MES: junio-25

MENÚ: BASAL CASTILLA Y LEÓN

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
2 Potaje de garbanzos Salmón con salsa de tomate Pan y Fruta	3 Crema de zanahoria Pollo en salsa Pan y Yogurt	4 Macarrones con salsa napolitana Filete de merluza en salsa verde Pan y Fruta	5 Alubias estofadas Tortilla de calabacín con ensalada Pan y Yogurt	6 Verdura tricolor Magro a la campesina Pan y Fruta	kcl: 760,5 Prot: 36,1 HC: 91,3 Lip: 26,1
9 Lentejas estofadas Tortilla de patata con ensalada Pan y Fruta	10 Patatas guisadas Filete de abadejo al horno con verduritas Pan y Yogurt	11 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Pan y Fruta	12 Sopa de cocido Cocido completo Pan y Yogurt	13 Arroz caldoso de verduras Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno con ensalada Pan y Fruta	kcl: 759,9 Prot: 31,9 HC: 90,7 Lip: 28,3
16 Guiso de alubias Albóndigas de merluza en salsa Pan y Fruta	17 Crema de calabacín Magro guisado con verduras Pan y Yogurt	18 Lentejas a la jardinera Tortilla de chorizo con ensalada Pan y Fruta	19 Menestra salteada Guiso de caballa Pan y Yogurt	20 Espirales con salsa pomodoro Pechuga de pollo empanada Pan y Fruta	kcl: 765,6 Prot: 30,2 HC: 93,2 Lip: 28,6
23 Arroz con tomate Salchichas al horno Pan y Postre Especial	24 Vacaciones	25	26	27	kcl: 795,5 Prot: 24,2 HC: 114,7 Lip: 24,7
30					kcl: Prot: HC: Lip:

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES