

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: **noviembre-23**

MENÚ: **BASAL CASTILLA Y LEÓN**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1 FESTIVO	2 Sopa minestrone Albóndigas de merluza y pota en salsa Pan y Yogurt	3 Alubias estofadas Tortilla de patata Lechuga y maíz Pan y Fruta	kcl: 786,6 Prot: 29,6 HC: 96,6 Lip: 26,7
6 Crema de zanahoria Empanada de atún Pan y Fruta	7 Lentejas a la castellana Tortilla de calabacín Lechuga y Aceitunas Pan y Yogurt	8 Arroz con tomate Filete de abadejo al horno con verduras Pan y Fruta	9 Sopa de cocido Cocido completo Pan y Yogurt	10 Menestra salteada Pollo en salsa Pan y Fruta	kcl: 746,7 Prot: 27,6 HC: 89,7 Lip: 26,3
13 Arroz caldoso de verduras Filete de merluza en salsa marinera Pan y Fruta	14 Crema de calabacín Pollo al chilindrón Pan y Yogurt	15 Lentejas a la jardinera Tiras de mar (pota) rebozadas Lechuga Pan y Fruta	16 Macarrones a la napolitana Tortilla de atún Lechuga y zanahoria Pan y Yogurt	17 Guiso de alubias con verduras Albóndigas de cerdo en salsa española Pan y Fruta	kcl: 754,0 Prot: 31,2 HC: 85,6 Lip: 27,7
20 Lentejas a la campesina Filete de abadejo en salsa Pan y Fruta	21 Sopa maravilla con verduras Pollo en salsa de champiñones Pan y Yogurt	22 Arroz con tomate Merluza rebozada Lechuga y aceitunas Pan y Fruta	23 Potaje de garbanzos Tortilla de patata Lechuga y zanahoria Pan y Yogurt	24 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Pan y Fruta	kcl: 788,9 Prot: 28,5 HC: 99,4 Lip: 27,1
27 Alubias estofadas Lomo adobado Lechuga Pan y Fruta	28 Arroz caldoso de verduras Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno Lechuga y Aceitunas Pan y Yogurt	29 Lentejas guisadas con verduras Medallón de salmón y calabaza con salsa de tomate Pan y Fruta	30 Crema de verduras y soja Pechuga de pollo empanada Lechuga y zanahoria Pan y Yogurt		kcl: 792,5 Prot: 29,6 HC: 101,3 Lip: 26,8

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES