

MES: marzo-24

MENÚ: BASAL CASTILLA Y LEÓN

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 Judías verdes con tomate Pavo guisado con verduras Pan y Fruta	kcl: 767,2 Prot: 29,5 HC: 104,7 Lip: 24,2
4 Macarrones a la napolitana Filete de abadejo al horno con verduritas Pan y Fruta	5 Crema de calabacín Pollo en salsa de champiñones Pan y Yogurt	6 Lentejas a la jardinera Salmón con salsa de tomate Pan y Fruta	7 Arroz caldoso de verduras Tortilla de chorizo con ensalada Pan y Yogurt	8 Guiso de alubias con verduras Albóndigas de cerdo en salsa española Pan y Fruta	kcl: 756,1 Prot: 34,8 HC: 94,6 Lip: 25,0
11 Menestra con refrito Magro a la campesina Pan y Fruta	12 Guiso de lentejas con frijoles Tortilla de patata con ensalada Pan y Yogurt	13 Crema de zanahoria Pollo al chilindrón Pan y Fruta	14 Sopa de cocido Cocido completo Pan y Yogurt	15 Arroz con tomate Filete de merluza en salsa marinera Pan y Fruta	kcl: 762,9 Prot: 34,4 HC: 94,8 Lip: 26,0
18 Alubias estofadas Filete de abadejo en salsa verde Pan y Fruta	19 Crema de verduras Pollo en salsa Pan y Yogurt	20 Arroz caldoso de verduras Tortilla de calabacín con ensalada Pan y Fruta	21 Lentejas guisadas con verduras Tiras de mar (pota) rebozadas con ensalada Pan y Yogurt	22 Macarrones pomodoro Salchichas al horno con ensalada Pan y Fruta	kcl: 763,3 Prot: 33,3 HC: 100,8 Lip: 23,9
25	26	27	28	29	kcl: Prot: HC: Lip: 27,4

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES