

MES: octubre-21

MENÚ: BASAL CASTILLA Y LEÓN

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 Judías verdes con refrito Magro estofado en salsa agridulce Fruta y Pan	kcl: 788,9 Prot: 28,5 HC: 99,4 Lip: 27,1
4 Alubias estofadas Albóndigas de merluza y pota en salsa Fruta y Pan	5 Arroz a la cubana San jacobito con ensalada Postre Lacteo y Pan	6 Lentejas guisadas con verduras Palometa a la griega Fruta y Pan	7 Crema de verduras Salchichas al horno con ensalada Fruta y Pan	8 Espirales pomodoro Tortilla americana con ensalada Fruta y Pan	kcl: 792,5 Prot: 29,6 HC: 101,3 Lip: 26,8
11 NO LECTIVO	12 FESTIVO	13 Arroz con tomate Tortilla de calabacín con ensalada Fruta y Pan	14 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y Pan	15 Crema de calabacín Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa Fruta y Pan	kcl: 788,1 Prot: 28,2 HC: 97,1 Lip: 27,4
18 Guiso de alubias Filete de abadejo en salsa Fruta y Pan	19 Macarrones con boloñesa de atún Albóndigas mixtas (cerdo y ternera) a la jardinera Postre Lacteo y Pan	20 Crema de zanahoria Merluza empanada con ensalada Fruta y Pan	21 Arroz caldoso de verduras Tortilla alemana con ensalada Fruta y Pan	22  <u>MENÚ TIERRA DE SABOR</u> Lentejas estofadas con verduras Pollo asado al tomillo con patata panadera Fruta Tierra de Sabor y Pan	kcl: 795,6 Prot: 30,2 HC: 98,5 Lip: 26,9
25 Potaje de garbanzos con arroz Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa Fruta y Pan	26 Crema de verduras Salmón en salsa aurora Postre Lacteo y Pan	27 Sopa minestrone Tortilla de patata con ensalada Fruta y Pan	28 Judías verdes con refrito Pincho moruno de cerdo con salteado de arroz Fruta y Pan	29 Alubias estofadas Albóndigas de merluza y pota en salsa Fruta y Pan	kcl: 786,6 Prot: 29,6 HC: 96,6 Lip: 26,7

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES