

MES: septiembre-24

MENÚ: BASAL CASTILLA Y LEÓN

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				6 Arroz con tomate Tortilla de calabacín con ensalada Pan y Fruta	kcl: 786,4 Prot: 22,1 HC: 118,0 Lip: 24,1
9 Macarrones con boloñesa de atun Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno Pan y Fruta	10 Guiso de alubias Filete de abadejo en salsa Pan y Yogurt	11 Crema de zanahoria Pollo al chilindrón Pan y Fruta	12 Arroz caldoso de verduras Tortilla de chorizo con ensalada Pan y Yogurt	13 Lentejas a la campesina Tiras de mar (pota) rebozadas con ensalada Pan y Fruta	kcl: 764,9 Prot: 33,0 HC: 99,6 Lip: 24,9
16 Potaje de garbanzos Tortilla de patata con ensalada Pan y Fruta	17 Crema de verduras Pollo con arroz Pan y Yogurt	18 Sopa minestrone Salmón con salsa de tomate Pan y Fruta	19 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Pan y Yogurt	20 Alubias estofadas Albóndigas de merluza y pota en salsa Pan y Fruta	kcl: 749,2 Prot: 34,2 HC: 96,1 Lip: 23,3
23 Crema de calabacín Pollo en salsa Pan y Fruta	24 Lentejas a la castellana Tortilla de calabacín con ensalada Pan y Yogurt	25 Arroz con tomate Filete de abadejo al horno con verduritas Pan y Fruta	26 Sopa de cocido Cocido completo Pan y Yogurt	27 Menestra salteada Magro de cerdo a la campesina Pan y Fruta	kcl: 752,1 Prot: 35,1 HC: 94,9 Lip: 24,9
30 Macarrones a la napolitana Filete de merluza en salsa marinera Pan y Fruta					kcl: 740,7 Prot: 30,2 HC: 93,4 Lip: 26,2

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