

MES: enero-26

MENÚ: BASAL CASTILLA Y LEÓN

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

I. Nutricional

1

2

5

6

7

8

9

kcl: 761,1
Prot: 32,7
HC: 80,1
Lip: 33,0

Vacaciones

Espirales con salsa pomodoro
Tortilla de atún con ensalada
Pan Integral y Fruta

Judías verdes con refrito
Magro a la campesina
Pan y Fruta

12

13

14

15

16

kcl: 763,2
Prot: 32,4
HC: 93,4
Lip: 27,1

Alubias estofadas con arroz integral
Tortilla de patata con ensalada
Pan Integral y Fruta

Menestra salteada
Pavo guisado con verduras
Pan y Fruta

Crema de zanahoria eco
Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno con ensalada
Pan y Yogur Natural sin azucar ó Fruta

Sopa de cocido
Cocido completo
Pan Integral y Fruta

Arroz caldoso de verduras
Filete de merluza en salsa verde
Pan y Fruta

19

20

21

22

23

kcl: 760,6
Prot: 34,9
HC: 93,1
Lip: 25,3

Lentejas a la castellana
Salmón con salsa de tomate
Pan Integral y Fruta

Sopa de sémola de arroz
Pollo al chilindrón
Pan y Fruta

Crema de verduras
Macarrones eco integrales con boloñesa vegana
Pan y Yogur Natural sin azucar ó Fruta

Verdura tricolor
Magro a la campesina
Pan Integral y Fruta

Guiso de alubias
Tortilla de calabacín con ensalada
Pan y Fruta

26

27

28

29

30

kcl: 757,2
Prot: 32,4
HC: 94,9

Arroz con tomate
Filete de merluza en salsa marinera
Pan y Yogur Natural sin azucar ó Fruta

Lentejas a la campesina
Tortilla de queso con ensalada
Pan y Fruta

Sopa maravilla con verduras
Palometa a la griega
Pan Integral y Fruta

Crema de calabacín
Guiso de garbanzos con huevo duro y arroz integral
Pan Integral y Fruta

Menestra salteada
Pavo guisado con verduras
Pan y Fruta

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES