

MES: mayo-26

MENÚ: BASAL CASTILLA Y LEON

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 Festivo	
4 Guiso de alubias con arroz integral Pastel de patata con verduras Pan Integral y Fruta	5 Sopa maravilla con verduras Pollo en salsa Pan y Fruta	6 Lentejas estofadas Filete de merluza en salsa marinera Pan y Yogur natural sin azucar ó Fruta	7 Arroz caldoso de verduras Tortilla de york con ensalada Pan Integral y Fruta	8 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Pan y Fruta	kcal: 753,3 Prot: 35,9 HC: 92,6 Lip: 24,9
11 Arroz con tomate Revuelto de atún con ensalada Pan Integral y Fruta	12 Judías verdes con refrito Guiso de garbanzos con arroz integral Pan y Fruta	13 Espirales con salsa napolitana Filete de abadejo al horno con salsa de verduritas Pan y Yogur natural sin azucar ó Fruta	14 Crema de zanahoria eco Magro guisado con verduras Pan Integral y Fruta	15 Lentejas a la campesina Tortilla de calabacín con ensalada Pan y Fruta	kcal: 752,8 Prot: 30,0 HC: 97,0 Lip: 25,5
18 Alubias estofadas Filete de merluza en salsa verde Pan Integral y Fruta	19 Sopa minestrone Pollo en salsa de champiñones Pan y Fruta	20 Potaje de garbanzos Tortilla de queso con ensalada Pan y Yogur natural sin azucar ó Fruta	21 Menestra salteada Macarrones eco integrales con salsa boloñesa vegana Pan Integral y Fruta	22 Arroz caldoso de verduras Palometa a la griega Pan y Fruta	kcal: 767,3 Prot: 37,4 HC: 88,9 Lip: 26,9
25 Verdura tricolor Magro a la campesina Pan Integral y Fruta	26 Lentejas a la castellana con arroz integral Tortilla de patata con ensalada Pan y Fruta	27 Crema de verduras Salmón con salsa pomodoro Pan y Yogur natural sin azucar ó Fruta	28 Sopa de cocido Cocido completo Pan Integral y Fruta	29 Arroz con tomate Revuelto de york con ensalada Pan y Fruta	kcal: 759,8 Prot: 34,1 HC: 91,1 Lip: 26,9

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES