

MES: mayo-23

MENÚ: BASAL CASTILLA Y LEÓN

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
1	FESTIVO	2	Crema de verduras Pollo con arroz Pan y Yogurt	3	Sopa minestrone Albóndigas de merluza y pota en salsa Pan y Fruta	4	Alubias estofadas Tortilla de patata con ensalada Pan y Yogurt	5	Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Pan y Fruta	kcl: 786,6 Prot: 29,6 HC: 96,6 Lip: 26,7
8	Crema de zanahoria Tortilla de calabacín con ensalada Pan y Fruta	9	Lentejas a la castellana Hamburguesa de pollo en salsa Pan y Yogurt	10	Arroz con tomate Filete de merluza en salsa verde Pan y Fruta	11	Sopa de cocido Cocido completo Pan y Yogurt	12	Menestra salteada Empanada de atún Pan y Fruta	kcl: 746,7 Prot: 27,6 HC: 89,7 Lip: 26,3
15	Macarrones a la napolitana Filete de merluza en salsa marinera Pan y Fruta	16	Crema de brócoli Pavo guisado con verduras Pan y Yogurt	17	Lentejas a la jardinera Tiras de mar (pota) rebozadas con ensalada Pan y Fruta	18	Arroz caldoso de verduras Tortilla de atún con ensalada Pan y Yogurt	19	Guiso de alubias con verduras Albóndigas de cerdo en salsa española Pan y Fruta	kcl: 754,0 Prot: 31,2 HC: 85,6 Lip: 27,7
22	Lentejas a la campesina Pollo en salsa Pan y Fruta	23	Crema de calabacín Tortilla de patata con ensalada Pan y Yogurt	24	Arroz con tomate Merluza a la andaluza con ensalada Pan y Fruta	25	Sopa de cocido Cocido completo Pan y Yogurt	26	Judías verdes con refrito Medallón de salmón y calabaza con salsa de tomate Pan y Fruta	kcl: 788,9 Prot: 28,5 HC: 99,4 Lip: 27,1
29	Alubias estofadas Albóndigas de merluza y pota en salsa Pan y Fruta	30	Arroz caldoso de verduras Pechuga de pollo empanada con ensalada Pan y Yogurt	31	Lentejas guisadas con verduras Tortilla de queso con ensalada Pan y Fruta				kcl: 792,5 Prot: 29,6 HC: 101,3 Lip: 26,8	

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