MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: noviembre-26

MENÚ: BASAL CASTILLA Y LEÓN

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
Festivo	3 Potaje de garbanzos Tortilla de patata con ensalada Pan y Fruta	4 Arroz eco caldoso de verduras Filete de abadejo al horno con salsa de verduritas Pan y Yogurt Natural	5 Pastel de patata con verduras Guiso de alubias Pan Integral y Fruta	6 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Pan y Fruta	kcl: 753,8 Prot: 29,0 HC: 94,5 Lip: 27,2
9 Menestra salteada Macarrones eco integrales con salsa boloñesa vegana Pan Integral y Fruta	10 Lentejas a la campesina Filete de merluza en salsa verde Pan y Fruta	11 Crema de calabacín Pollo en salsa Pan y Yogurt Natural	12 Sopa de cocido Cocido completo Pan Integral y Fruta	13 Arroz con tomate Tortilla de atún con ensalada Pan y Fruta	kcl: 753,6 Prot: 38,2 HC: 97,8 Lip: 21,1
16 Alubias estofadas con arroz integral Magro guisado con verduras Pan Integral y Fruta	17 Espirales en salsa napolitana Revuelto de york con ensalada Pan y Fruta	18 Arroz caldoso de verduras Palometa a la griega Pan y Yogurt Natural	19 Lentejas estofadas Tortilla de calabacín con ensalada Pan Integral y Fruta	20 Judías verdes con refrito Ragú de soja con verduras Pan y Fruta	kcl: 765,4 Prot: 32,9 HC: 94,1 Lip: 25,6
23 Arroz con tomate Filete de abadejo en salsa Pan Integral y Fruta	24 Verdura tricolor Potaje de garbanzos con arroz integral Pan y Fruta	25 Crema de verduras Tortilla de patata con ensalada Pan y Yogurt Natural	26 Alubias estofadas Salmón con salsa pomodoro Pan Integral y Fruta	27 Sopa maravilla con verduras Pollo en salsa de champiñones Pan y Fruta	kcl: 756,7 Prot: 95,9 HC: 36,3 Lip: 23,5
30 Lentejas a la castellana Revuelto de atún con ensalada Pan Integral y Fruta				"Las frutas servidas seran, pera, platano,naranja,mandarina y manzana, en funcion de su grado de maduracion"	kcl: 751,6 Prot: 40,0 HC: 86,3 Lip: 25,8

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES