



MES:	octubre-26	MENÚ: BASAL CASTILLA Y LEÓN								
Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
						1 Espirales con salsa pomodoro Filete de abadejo al horno con salsa de verduras Pan integral y Fruta		2 Potaje de garbanzos con arroz integral Tortilla de calabacín con ensalada Pan y Fruta		kcl: 763,8 Prot: 32,3 HC: 95,6 Lip: 26,7
5 Menestra salteada Macarrones eco integrales con salsa boloñesa vegana Pan integral y Fruta		6 Alubias estofadas Tortilla de queso con ensalada Pan y Fruta		7 Arroz con tomate Filete de merluza en salsa marinera Pan y Yogurt Natural		8 Sopa de cocido Cocido completo Pan integral y Fruta		9 Crema de verduras Pollo al chilindrón Pan y Fruta		kcl: 753,9 Prot: 36,7 HC: 94,0 Lip: 23,4
12 Festivo		13 Espirales en salsa napolitana Filete de abadejo en salsa Pan y Fruta		14 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Pan y Yogurt Natural		15 Arroz caldoso de verduras Tortilla de atún con ensalada Pan integral y Fruta		16 Pastel de patata con verduras Lentejas estofadas Pan y Fruta		kcl: 749,5 Prot: 29,8 HC: 90,6 Lip: 28,5
19 Guiso de alubias con arroz Salmón con salsa pomodoro Pan integral y Fruta		20 Sopa minestrone Magro guisado con verduras Pan y Fruta		21 Crema de zanahoria Pollo con arroz Pan y Yogurt Natural		22 Potaje de garbanzos Tortilla de patata con ensalada Pan integral y Fruta		23 Verdura tricolor Macarrones eco integrales con salsa boloñesa vegana Pan y Fruta		kcl: 766,7 Prot: 35,3 HC: 103,4 Lip: 21,5
26 Lentejas a la castellana con arroz integral Pollo en salsa Pan integral y Fruta		27 Espirales en salsa napolitana Filete de merluza en salsa verde Pan y Fruta		28 Alubias estofadas Tortilla de calabacín con ensalada Pan y Yogurt Natural		29 Menestra salteada Ragú de soja con verduras Pan integral y Fruta		30 No Lectivo		kcl: 760,5 Prot: 36,6 HC: 93,5 Lip: 24,8

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES