

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: septiembre-20

MENÚ: BASAL CASTILLA Y LEÓN

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
7		8		9	Crema de zanahoria Hamburguesa mixta en salsa	10	Espirales pomodoro Nuggets de pescado	11	Alubias estofadas Lomo adobado	kcl: 712,6 Prot: 25,7 HC: 87,5 Lip: 26,1
14	Arroz a la cubana Salchichas al horno	15	Lentejas a la campesina Tortilla de patata	16	Sopa maravilla con verduras Escalopa casera de lomo al pimentón	17	Crema de puerros Merluza ajoarriero	18	Potaje de garbanzos Pollo asado al tomillo con patata panadera	kcl: 716,2 Prot: 25,3 HC: 91,1 Lip: 25,5
21	Lentejas guisadas con verduras Palometa a la griega	22	Arroz caldoso de verduras Hamburguesa mixta en salsa	23	Alubias estofadas Albóndigas de merluza y pota en salsa	24	Crema de verduras San Jacobo	25	Espirales pomodoro Tortilla americana	kcl: 712,9 Prot: 26,1 HC: 92,6 Lip: 24,0
28	Crema de calabacín Merluza a la andaluza	29	Arroz con tomate Tortilla de calabacín	30	Lentejas estofadas con verduras Pollo al chilindrón					kcl: 716,8 Prot: 24,7 HC: 92,0 Lip: 25,2

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES