MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: noviembre-24 | MENÚ: BASAL CASTILLA Y LEÓN

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 Festivo	
Potaje de garbanzos Tortilla de calabacín con ensalada Pan y Fruta	5 Crema de verduras Pollo con arroz Pan y Yogurt	6 Sopa minestrone Salmón con salsa de tomate Pan y Fruta	7 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Pan y Yogurt	8 Alubias estofadas Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno con ensalada Pan y Fruta	kcl: 768,0 Prot: 33,8 HC: 92,1 Lip: 27,2
1 Crema de calabacín Pechuga de pollo empanada con ensalada Pan y Fruta	12 Arroz con tomate Filete de abadejo en salsa Pan y Yogurt	13 Lentejas a la castellana Tortilla de patata con ensalada Pan y Fruta	14 Sopa de cocido Cocido completo Pan y Yogurt	15 Menestra salteada Magro de cerdo a la campesina Pan y Fruta	kcl: 768,6 Prot: 32,0 HC: 98,4 Lip: 26,3
8 Macarrones a la napolitana Filete de merluza en salsa verde Pan y Fruta	19 Lentejas a la campesina Albóndigas de cerdo a la jardinera Pan y Yogurt	20 Crema de zanahoria Empanada de atún con ensalada Pan y Fruta	21 Arroz caldoso de verduras Tortilla de chorizo con ensalada Pan y Yogurt	22 Guiso de alubias con verduras Pollo en salsa de champiñones Pan y Fruta	kcl: 759,5 Prot: 33,2 HC: 98,2 Lip: 24,9
5 Lentejas a la jardinera Tortilla de calabacín con ensalada Pan y Fruta	26 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Pan y Yogurt	27 Arroz con tomate Filete de abadejo al horno con verduritas Pan y Fruta	28 Sopa de cocido Cocido completo Pan y Yogurt	29 Crema de verduras Pollo en salsa Pan y Fruta	kcl: 769,9 Prot: 36,0 HC: 95,9 Lip: 25,7

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES