

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

BASAL CASTILLA Y LEÓN



MES: abril-24

MENÚ:

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

	1	2	3	4	5	I. Nutricional
	NO LECTIVO	NO LECTIVO	Lentejas estofadas Tortilla de calabacín con ensalada Pan y Fruta	Crema de zanahoria Pechuga rebozada con ensalada Pan y Yogurt	Arroz caldoso de verduras Filete de abadejo en salsa verde Pan y Fruta	kcal: 747,0 Prot: 30,0 HC: 100,4 Lip: 23,7
8	Potaje de garbanzos con arroz Salmón con salsa de tomate Pan y Fruta	9 Crema de verduras Pollo en salsa de champiñones Pan y Yogurt	10 Sopa minestrone Albóndigas de merluza y pota en salsa Pan y Fruta	11 Judías verdes con refrito de bacon Magro a la campesina Pan y Yogurt	12 Alubias estofadas Tortilla de patata con ensalada Pan y Fruta	kcal: 763,2 Prot: 36,5 HC: 88,8 Lip: 24,7
15	15 Crema de brócoli Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno con ensalada Pan y Fruta	16 Lentejas a la castellana Tortilla de calabacín con ensalada Pan y Yogurt	17 Arroz con tomate Filete de abadejo al horno con verduras Pan y Fruta	18 Sopa de cocido Cocido completo Pan y Yogurt	19 Menestra con refrito Pavo guisado con verduras Pan y Fruta	kcal: 753,5 Prot: 32,7 HC: 97,4 Lip: 24,8
22	22 NO LECTIVO	23 FESTIVO	24 Lentejas a la jardinera Tortilla de chorizo con ensalada Pan y Fruta	25 Crema de calabacín Pollo con arroz Pan y Yogurt	26 Macarrones a la napolitana Filete de merluza en salsa marinera Pan y Fruta	kcal: 740,6 Prot: 31,9 HC: 97,8 Lip: 23,5
29	29 Guiso de alubias con verduras Tiras de mar (pota) rebozadas con ensalada Pan y Fruta	30 Sopa de fideos con verduras Pollo en salsa Pan y Yogurt				kcal: 765,3 Prot: 40,7 HC: 99,7 Lip: 22,8

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES