

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE



MES:
febrero-26

MENÚ:

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

SÁB. CASTILLA Y LEÓN

DOM. I. Nutricional

2	Espirales pomodoro Tortilla de york con ensalada Pan integral y Fruta	3	Alubias estofadas con arroz integral Filete de abadejo en salsa Pan y Fruta	4	Judías verdes con refrito Magro a la campesina Pan y Yogur Natural sin azucar ó Fruta	5	Sopa de cocido Cocido completo Pan Integral y Fruta	6	Crema de calabacín eco Pollo en salsa Pan y Fruta	7	Kcal: 761,0 Prot: 35,7 HC: 87,4 Lip: 28,0		
9	Menestra salteada Pavo guisado con verduras Pan integral y Fruta	10	Lentejas eco estofadas con arroz integral Tortilla de patata con ensalada Pan y Fruta	11	Sopa minestrone Pechuga de pollo rebozada con ensalada Pan y Yogur Natural sin azucar ó Fruta	12	Potaje de garbanzos Pastel de patata con verduras con ensalada Pan Integral y Fruta	13	Arroz con tomate Filete de merluza en salsa verde Pan y Fruta	14	Arroz con tomate Filete de merluza en salsa verde Pan y Fruta	15	Kcal: 751,3 Prot: 31,0 HC: 94,3 Lip: 26,4
16	No Lectivo	17	No Lectivo	18	Macarrones eco integrales con salsa napolitana Tortilla de queso con ensalada Pan y Yogur Natural sin azucar ó Fruta	19	Crema de zanahoria Pollo con arroz Pan Integral y Fruta	20	Lentejas a la castellana Salmón con salsa de tomate Pan y Fruta	21	Lentejas a la castellana Salmón con salsa de tomate Pan y Fruta	16	Kcal: 777,6 Prot: 34,8 HC: 96,2 Lip: 25,3
23	Sopa maravilla con verduras Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno con ensalada Pan integral y Fruta	24	Arroz caldoso de verduras Palometa a la griega Pan y Fruta	25	Crema de verduras Guiso de garbanzos con huevo duro y arroz integral Pan y Yogur Natural sin azucar ó Fruta	26	Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Pan Integral y Fruta	27	Alubias estofadas Tortilla de calabacín con ensalada Pan y Fruta	28	Alubias estofadas Tortilla de calabacín con ensalada Pan y Fruta	23	Kcal: 756,3 Prot: 28,6 HC: 91,5 Lip: 27,6

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES