

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE



MES: febrero-26

MENÚ:

BASAL CASTILLA Y LEÓN

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1. Nutricional

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES