

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: junio-22

MENÚ: BASAL VALLADOLID

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1 Crema de zanahoria Varitas de merluza Ensalada Fruta y Pan	2 Arroz caldoso de verduras Tortilla de york y queso Ensalada Postre Lácteo y Pan	3 Lentejas a la campesina Pollo en salsa Fruta y Pan	kcl: 795,6 Prot: 30,2 HC: 98,5 Lip: 26,9
6 Potaje de garbanzos con arroz Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa Fruta y Pan	7 Sopa minestrone Tortilla de patata Ensalada Postre Lácteo y Pan	8 Judías verdes con refrito Albóndigas de merluza y pota en salsa Fruta y Pan	9 Crema de verduras San jacobó Ensalada Postre Lácteo y Pan	10 Alubias estofadas Pastel de salmón con salsa de tomate y cúrcuma y guarnición de patatas Fruta y Pan	kcl: 786,6 Prot: 29,6 HC: 96,6 Lip: 26,7
13 Crema de zanahoria Tortilla de calabacín Ensalada Fruta y Pan	14 Lentejas a la castellana Pollo asado en su jugo Postre Lácteo y Pan	15 Arroz con tomate Tiras de mar (pota) rebozadas Ensalada Fruta y Pan	16 Sopa de cocido Empanada de carne Postre Lácteo y Pan	17 Menestra salteada Salchichas al horno Ensalada Fruta y Pan	kcl: 746,7 Prot: 27,6 HC: 89,7 Lip: 26,3
20 Lentejas a la jardinera Filete de merluza en salsa marinera Fruta y Pan	21 Arroz caldoso de verduras Tortilla de atún Ensalada Postre Lácteo y Pan	22 Espirales pomodoro Longaniza asada Ensalada Fruta y Pan	23 Crema de calabacín Pizza casera de quesos	24 VACACIONES	kcl: 754,0 Prot: 31,2 HC: 85,6 Lip: 27,7
27 VACACIONES	28 VACACIONES	29 VACACIONES	30 VACACIONES		kcl: Prot: HC: Lip:

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES