


MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: marzo-22

MENÚ: BASAL VALLADOLID

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
	1 NO LECTIVO	2 Sopa minestrone Tortilla de patata Ensalada Fruta y Pan	3 Alubias estofadas Albóndigas de merluza y pota en salsa Fruta y Pan	4 Judías verdes con refrito Pincho moruno de cerdo con salteado de arroz Fruta y Pan	kcl: 786,6 Prot: 29,6 HC: 96,6 Lip: 26,7
7 Crema de zanahoria Pollo asado en su jugo Ensalada Fruta y Pan	8 Lentejas a la castellana Tortilla de calabacín Ensalada Postre Lácteo y Pan	9 Arroz con tomate Filete de merluza en salsa verde Fruta y Pan	10 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y Pan	11 Menestra salteada Albóndigas mixtas (cerdo y ternera) en salsa española Fruta y Pan	kcl: 746,7 Prot: 27,6 HC: 89,7 Lip: 26,3
14 Macarrones a la napolitana Filete de merluza en salsa marinera Fruta y Pan	15 Crema de calabacín Estofado campesino de magro Postre Lácteo y Pan	16 Lentejas a la jardinera Nuggets de pescado Ensalada Fruta y Pan	17 JORNADA CATALANA Arroz con verduritas Butifarra al horno con sanfaina Fruta y Pan	18 Guiso de alubias con verduras Tortilla de atún Ensalada Fruta y Pan	kcl: 754,0 Prot: 31,2 HC: 85,6 Lip: 27,7
21  MENÚ TIERRA DE SABOR Lentejas a la riojana Pollo en salsa de champiñones Fruta y Pan	22 Crema de zanahoria Tortilla de patata Postre Lácteo y Pan	23 Arroz con tomate Merluza a la andaluza Ensalada Fruta y Pan	24 Sopa de pasta Cocido completo Fruta y Pan	25 Judías verdes con refrito Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa Fruta y Pan	kcl: 788,9 Prot: 28,5 HC: 99,4 Lip: 27,1
28 Alubias estofadas Albóndigas de merluza y pota en salsa Fruta y Pan	29 Arroz caldoso de verduras San jacobó Postre Lácteo y Pan	30 Lentejas guisadas con verduras Pastel de salmón con salsa de tomate y cúrcuma y guarnición de patatas Fruta y Pan	31 Crema de verduras Salchichas al horno Ensalada Fruta y Pan		kcl: 792,5 Prot: 29,6 HC: 101,3 Lip: 26,8

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES