

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: septiembre-21

MENÚ: BASAL CASTILLA Y LEÓN

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		8	9	10	Alubias estofadas Albóndigas de merluza y pota en salsa Fruta y Pan kcl: 781,4 Prot: 29,3 HC: 97,7 Lip: 26,2
13	14	15	16	17	Crema de zanahoria Tortilla de calabacín con ensalada Fruta y Pan Lentejas a la castellana Pollo asado en su jugo Postre Lacteo y Pan Arroz a la cubana Filete de abadejo al horno con verduritas Fruta y Pan Sopa de cocido Cocido completo Fruta y Pan Menestra salteada Magro estofado en salsa cazadora Fruta y Pan kcl: 737,1 Prot: 26,0 HC: 91,9 Lip: 25,8
20	21	22	23	24	Macarrones a la napolitana Filete de merluza en salsa marinera Fruta y Pan Crema de calabacín Lomo en salsa Postre Lacteo y Pan Lentejas a la jardinera Nuggets de pescado con ensalada Fruta y Pan Arroz caldoso de verduras Tortilla de atún con ensalada Fruta y Pan Guiso de alubias con verduras Albóndigas mixtas (cerdo y ternera) en salsa española Fruta y Pan kcl: 781,1 Prot: 29,1 HC: 98,0 Lip: 26,1
27	28	29	30		Lentejas a la campesina Pollo en salsa Fruta y Pan Sopa maravilla con verduras Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa Postre Lacteo y Pan Arroz con tomate Merluza a la andaluza con ensalada Fruta y Pan Potaje de garbanzos Tortilla de patata con ensalada Fruta y Pan kcl: 796,9 Prot: 29,6 HC: 100,2 Lip: 26,5
					kcl: Prot: HC: Lip:

**VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)**