



MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: diciembre-20

MENÚ: BASAL CASTILLA Y LEÓN

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
	1 Crema de calabacín Lomo en salsa Postre lacteo y pan	2 Lentejas a la jardinera Merluza empanada Ensalada Fruta y pan	3 Arroz caldoso de verduras Tortilla de atún Ensalada Fruta y pan	4 Guiso de alubias con verduras Albóndigas mixtas (cerdo y ternera) en salsa española Fruta y pan	kcl: 760,1 Prot: 28,0 HC: 102,4 Lip: 25,3
7 FESTIVO	8 FESTIVO	9 Sopa maravilla con verduras Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa Fruta y pan	10 Judías verdes con refrito Magro estofado en salsa agridulce Fruta y pan	11 Potaje de garbanzos Palometa a la griega Fruta y pan	kcl: 756,9 Prot: 29,0 HC: 103,3 Lip: 25,3
14  <b>MENÚ TIERRA DE SABOR</b> Lentejas a la riojana Pollo en salsa de champiñones Fruta tierra de sabor y pan	15 Arroz a la cubana Salchichas al horno Ensalada Postre lacteo y pan	16 Alubias estofadas Albóndigas de merluza y pota en salsa Fruta y pan	17 Crema de verduras Estofado campesino de magro Fruta y pan	18 Espirales pomodoro Tortilla americana Ensalada Fruta y pan	kcl: 747,3 Prot: 26,0 HC: 105,7 Lip: 24,5
21 Potaje de garbanzos Filete de abadejo en salsa Fruta y pan	22 Crema de zanahoria Pizza casera de quesos Ensalada Postre lacteo y pan	23 VACACIONES	24 VACACIONES	25 VACACIONES	kcl: 764,6 Prot: 28,9 HC: 99,7 Lip: 27,8
28 VACACIONES	29 VACACIONES	30 VACACIONES	31 VACACIONES		kcl: Prot: HC: Lip:

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