

MES: noviembre-25

MENÚ: BASAL CASTILLA Y LEÓN

| Lunes                            | Martes                                 | Miércoles                                      | Jueves                                        | Viernes                                                   | I. Nutricional |
|----------------------------------|----------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------|
|                                  |                                        |                                                |                                               |                                                           |                |
| 3                                | 4                                      | 5                                              | 6                                             | 7                                                         |                |
| Potaje de garbanzos              | Crema de verduras                      | Macarrones eco integrales con salsa napolitana | Lentejas eco estofadas con arroz integral     | Menestra salteada                                         | kcl: 767,7     |
| Pastel de patata con verduras    | Pollo al chilindrón                    | Filete de abadejo al horno con verduritas      | Tortilla de chorizo con ensalada              | Magro a la campesina                                      | Prot: 32,5     |
| Pan integral y Fruta             | Pan y Fruta                            | Pan y Yogur natural sin azúcar o Fruta         | Pan integral y Fruta                          | Pan y Fruta                                               | HC: 90,4       |
| 10                               | 11                                     | 12                                             | 13                                            | 14                                                        | Lip: 28,9      |
| Patatas guisadas                 | Alubias estofadas                      | Crema de calabaza                              | Sopa de cocido                                | Arroz caldoso de verduras                                 | kcl: 752,0     |
| Filete de merluza en salsa verde | Tortilla de patata con ensalada        | Pavo guisado con verduras                      | Cocido completo                               | Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno con ensalada | Prot: 31,2     |
| Pan integral y Fruta             | Pan y Yogur natural sin azúcar o Fruta | Pan y Fruta                                    | Pan integral y Fruta                          | Pan y Fruta                                               | HC: 92,2       |
| 17                               | 18                                     | 19                                             | 20                                            | 21                                                        | Lip: 27,4      |
| Judías verdes con refrito        | Lentejas eco a la castellana           | Sopa de sémola de arroz                        | Crema de zanahoria                            | Guiso de alubias                                          | kcl: 761,9     |
| Magro a la campesina             | Salmón con salsa de tomate             | Pechuga de pollo rebozada con ensalada         | Macarrones eco integrales con boloñesa vegana | Tortilla de calabacín con ensalada                        | Prot: 31,5     |
| Pan integral y Fruta             | Pan y Fruta                            | Pan y Yogur natural sin azúcar o Fruta         | Pan integral y Fruta                          | Pan y Fruta                                               | HC: 94,6       |
| 24                               | 25                                     | 26                                             | 27                                            | 28                                                        | Lip: 26,8      |
| Sopa maravilla con verduras      | Crema de calabacín                     | Arroz con tomate                               | Lentejas a la campesina                       | Verdura tricolor                                          | kcl: 761,4     |
| Palometa a la griega             | Guiso de garbanzos con huevo duro      | Filete de merluza en salsa marinera            | Tortilla de chorizo con ensalada              | Pavo guisado con verduras                                 | Prot: 30,4     |
| Pan integral y Fruta             | Pan y Yogur natural sin azúcar o Fruta | Pan y Fruta                                    | Pan integral y Fruta                          | Pan y Fruta                                               | HC: 95,2       |
|                                  |                                        |                                                |                                               |                                                           | Lip: 25,8      |

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