MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: noviembre-23

MENÚ: BASAL CASTILLA Y LEÓN

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1 FESTIVO	2 Sopa minestrone Albóndigas de merluza y pota en salsa Pan y Yogurt	3 Alubias estofadas Tortilla de patata con ensalada Pan y Fruta	kcl: 786,6 Prot: 29,6 HC: 96,6 Lip: 26,7
6 Crema de zanahoria Empanada de atún Pan y Fruta	7 Lentejas a la castellana Tortilla de calabacín con ensalada Pan y Yogurt	8 Arroz con tomate Filete de abadejo al horno con verduritas Pan y Fruta	9 Sopa de cocido Cocido completo Pan y Yogurt	10 Menestra salteada Pollo en salsa Pan y Fruta	kcl: 746,7 Prot: 27,6 HC: 89,7 Lip: 26,3
13 Arroz caldoso de verduras Filete de merluza en salsa marinera Pan y Fruta	14 Crema de calabacín Pollo al chilindrón Pan y Yogurt	15 Lentejas a la jardinera Tiras de mar (pota) rebozadas con ensalada Pan y Fruta	16 Macarrones a la napolitana Tortilla de atún con ensalada Pan y Yogurt	17 Guiso de alubias con verduras Albóndigas de cerdo en salsa española Pan y Fruta	kcl: 754,0 Prot: 31,2 HC: 85,6 Lip: 27,7
20 Lentejas a la campesina Filete de abadejo en salsa Pan y Fruta	21 Sopa maravilla con verduras Pollo en salsa de champiñones Pan y Yogurt	22 Arroz con tomate Merluza rebozada con ensalada Pan y Fruta	23 Potaje de garbanzos Tortilla de patata con ensalada Pan y Yogurt	24 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Pan y Fruta	kcl: 788,9 Prot: 28,5 HC: 99,4 Lip: 27,1
27 Alubias estofadas Lomo adobado con ensalada Pan y Fruta	28 Arroz caldoso de verduras Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno con ensalada Pan y Yogurt	29 Lentejas guisadas con verduras Medallón de salmón y calabaza con salsa de tomate Pan y Fruta	30 Crema de verduras y soja Pechuga de pollo empanada con ensalada Pan y Yogurt		kcl: 792,5 Prot: 29,6 HC: 101,3 Lip: 26,8

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

Fecha de impresión: 26/10/2023