

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: **noviembre-21**

MENÚ: **BASAL CASTILLA Y LEÓN**

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
1	<b>FESTIVO</b>	2	Lentejas a la castellana Pollo asado en su jugo Postre Lacteo y Pan	3	Arroz a la cubana Filete de abadejo al horno con verduras Fruta y Pan	4	Sopa de cocido Cocido completo Fruta y Pan	5	Crema de zanahoria Tortilla de calabacín Ensalada Fruta y Pan	kcl: 746,7 Prot: 27,6 HC: 89,7 Lip: 26,3
8	Macarrones a la napolitana Filete de merluza en salsa marinera Fruta y Pan	9	Crema de calabacín Lomo en salsa Postre Lacteo y Pan	10	Lentejas a la jardinera Nuggets de pescado Ensalada Fruta y Pan	11	Arroz caldoso de verduras Tortilla de atún Ensalada Fruta y Pan	12	Guiso de alubias con verduras Albóndigas mixtas (cerdo y ternera) en salsa española Fruta y Pan	kcl: 754,0 Prot: 31,2 HC: 85,6 Lip: 27,7
15	 <b>MENÚ TIERRA DE SABOR</b> Lentejas con arroz Pollo al chilindrón Fruta y Pan	16	Sopa maravilla con verduras Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa Postre Lacteo y Pan	17	Arroz con tomate Merluza a la andaluza Ensalada Fruta y Pan	18	Potaje de garbanzos Tortilla de patata Ensalada Fruta y Pan	19	Judías verdes con refrito Magro estofado en salsa agridulce Fruta y Pan	kcl: 788,9 Prot: 28,5 HC: 99,4 Lip: 27,1
22	Alubias estofadas Albóndigas de merluza y pota en salsa Fruta y Pan	23	Arroz a la cubana San jacob Ensalada Postre Lacteo y Pan	24	Lentejas guisadas con verduras Palometa a la griega Fruta y Pan	25	Crema de verduras Salchichas al horno Ensalada Fruta y Pan	26	Pasta al estilo manchego Tortilla de chorizo Ensalada Fruta y Pan	kcl: 792,5 Prot: 29,6 HC: 101,3 Lip: 26,8
29	Verdura tricolor Pollo a la barbacoa Ensalada Fruta y Pan	30	Lentejas estofadas Filete de merluza en salsa verde Postre Lacteo y Pan						kcl: 788,1 Prot: 28,2 HC: 97,1 Lip: 27,4	

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