

MES: septiembre-20

MENÚ: BASAL IN SITU CASTILLA Y LEÓN

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
7		8		9	Espaguetis Gratinados Revuelto de Champiñones con ensalada Yogur y pan	10	Sopa de cocido Cocido Completo Fruta y pan	11	Crema Parmentier Gratinado de Salmón con patata panadera Fruta y pan	kcl: 712,6 Prot: 25,7 HC: 87,5 Lip: 26,1
14	Arroz con tomate Filete de merluza a la Donostiarra con ensalada Yogur y pan	15	Sopa de cocido Cocido Completo Fruta y pan	16	Crema de Champiñones Pollo al ajillo (Contramuslos) con ensalada Fruta y pan	17	Alubias estofadas con verduras Croquetas de Bacalao con ensalada Yogur y pan	18	Salteado de Judías Verdes con patata y zanahoria Tortilla de Patata Casera con ensalada Fruta y pan	kcl: 716,2 Prot: 25,3 HC: 91,1 Lip: 25,5
21	Crema de puerros Merluza al ajoarriero con ensalada Yogur y pan	22	Garbanzos estofados Jamoncitos de pollo al tomillo con ensalada Fruta y pan	23	Arroz caldoso de verduras Palometa a la griega con tomate al horno Fruta y pan	24	Lentejas estofadas con verduras Hamburguesa en salsa con patatas fritas Fruta y pan	25	Crema de verduras Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan	kcl: 712,9 Prot: 26,1 HC: 92,6 Lip: 24,0
28	Crema de zanahoria Rape a la romana con ensalada Yogur y pan	29	Garbanzos estofados Pollo asado en salsa barbacoa con patatas fritas Fruta y pan	30	Crema de calabacín Merluza a la andaluza con ensalada Fruta y pan	1		2		kcl: 716,8 Prot: 24,7 HC: 92,0 Lip: 25,2

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES