

MES: octubre-26

MENÚ: BASAL CASTILLA Y LEÓN

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
			1 Espirales con salsa pomodoro Filete de abadejo al horno con salsa de verduras	2 Potaje de garbanzos con arroz integral Tortilla de calabacín	kcl: 763,8 Prot: 32,3 HC: 95,6 Lip: 26,7
5 Menestra salteada Macarrones eco integrales con salsa boloñesa vegana	6 Alubias estofadas Tortilla de queso	7 Arroz con tomate Filete de merluza en salsa marinera	8 Sopa de cocido Cocido completo	9 Crema de verduras Pollo al chilindrón	kcl: 753,9 Prot: 36,7 HC: 94,0 Lip: 23,4
12	13 Espirales en salsa napolitana Filete de abadejo en salsa	14 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras	15 Arroz caldoso de verduras Tortilla de atún	16 Pastel de patata con verduras Lentejas estofadas	kcl: 749,5 Prot: 29,8 HC: 90,6 Lip: 28,5
19 Guiso de alubias con arroz Salmón con salsa pomodoro	20 Sopa minestrone Magro guisado con verduras	21 Crema de zanahoria Pollo con arroz	22 Potaje de garbanzos Tortilla de patata	23 Verdura tricolor Macarrones eco integrales con salsa boloñesa vegana	kcl: 766,7 Prot: 35,3 HC: 103,4 Lip: 21,5
26 Lentejas a la castellana con arroz integral Pollo en salsa	27 Espirales en salsa napolitana Filete de merluza en salsa verde	28 Alubias estofadas Tortilla de calabacín	29 Menestra salteada Ragú de soja con verduras	30 Arroz con tomate Revuelto de york	kcl: 760,5 Prot: 36,6 HC: 93,5 Lip: 24,8

MES: octubre-26

MENÚ: 5. NO CERDO, CORDERO, VACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
			1 Espirales con salsa pomodoro Filete de abadejo al horno con salsa de verduras	2 Potaje de garbanzos con arroz integral Tortilla de calabacín	kcl: 711,13 Prot: 24,16 HC: 91,56 Lip: 24,98
5 Menestra salteada Macarrones eco integrales con salsa boloñesa vegana	6 Alubias estofadas Tortilla de queso	7 Arroz con tomate Filete de merluza en salsa marinera	8 Sopa de verduras Bacalao rebozado	9 Crema de verduras Pollo al chilindrón	kcl: 697,94 Prot: 24,48 HC: 90,97 Lip: 23,79
12	13 Espirales en salsa napolitana Filete de abadejo en salsa	14 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras	15 Arroz caldoso de verduras Tortilla de atún	16 Pastel de patata con verduras Lentejas estofadas	kcl: 705,20 Prot: 24,90 HC: 89,48 Lip: 25,07
19 Guiso de alubias con arroz Salmón con salsa pomodoro	20 Sopa minestrone Albóndigas de merluza a la griega	21 Crema de zanahoria Pollo con arroz	22 Potaje de garbanzos Tortilla de patata	23 Verdura tricolor Macarrones eco integrales con salsa boloñesa vegana	kcl: 706,29 Prot: 25,32 HC: 87,02 Lip: 25,76
26 Lentejas a la castellana con arroz integral Pollo en salsa	27 Espirales en salsa napolitana Filete de merluza en salsa verde	28 Alubias estofadas Tortilla de calabacín	29 Menestra salteada Ragú de soja con verduras	30 Arroz con tomate Salmón al horno	kcl: 693,53 Prot: 24,14 HC: 91,61 Lip: 23,10

MES: octubre-26

MENÚ: 6. NO CARNE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
			1 Espirales con salsa pomodoro Filete de abadejo al horno con salsa de verduras	2 Potaje de garbanzos con arroz integral Tortilla de calabacín	kcl: 706,20 Prot: 23,88 HC: 91,62 Lip: 24,53
5 Menestra salteada Macarrones eco integrales con salsa boloñesa vegana	6 Alubias estofadas Tortilla de queso	7 Arroz con tomate Filete de merluza en salsa marinera	8 Sopa de verduras Bacalao rebozado	9 Crema de verduras Huevos aurora	kcl: 698,57 Prot: 24,28 HC: 91,17 Lip: 23,86
12	13 Espirales en salsa napolitana Filete de abadejo en salsa	14 Judías verdes con refrito Merluza en pepitoria	15 Arroz caldoso de verduras Tortilla de atún	16 Pastel de patata con verduras Lentejas estofadas	kcl: 702,16 Prot: 24,68 HC: 89,48 Lip: 24,83
19 Guiso de alubias con arroz Salmón con salsa pomodoro	20 Sopa de verduras Albóndigas de merluza a la griega	21 Crema de zanahoria Abadejo al horno	22 Potaje de garbanzos Tortilla de patata	23 Verdura tricolor Macarrones eco integrales con salsa boloñesa vegana	kcl: 707,65 Prot: 25,28 HC: 87,22 Lip: 25,84
26 Lentejas a la castellana con arroz integral Tortilla francesa	27 Espirales en salsa napolitana Filete de merluza en salsa verde	28 Alubias estofadas Tortilla de calabacín	29 Menestra salteada Ragú de soja con verduras	30 Arroz con tomate Salmón al horno	kcl: 692,33 Prot: 23,97 HC: 91,48 Lip: 23,10

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: octubre-26

MENÚ: 10. NO FRUTOS SECOS, CACAHUETE, SÉSAMO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 Espirales con salsa pomodoro Filete de abadejo al horno con salsa de verduritas	2 Potaje de garbanzos con arroz integral Tortilla de calabacín
5 Menestra salteada Macarrones eco integrales con boloñesa de carne	6 Alubias estofadas Tortilla de queso	7 Arroz con tomate Filete de merluza en salsa marinera	8 Sopa de cocido Cocido completo	9 Crema de verduras Pollo al chilindrón
12	13 Espirales en salsa napolitana Filete de abadejo en salsa	14 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras	15 Arroz caldoso de verduras Tortilla de atún	16 Pastel de patata con verduras Lentejas estofadas
19 Guiso de alubias con arroz Salmón con salsa pomodoro	20 Sopa minestrone Magro guisado con verduras	21 Crema de zanahoria Pollo con arroz	22 Potaje de garbanzos Tortilla de patata	23 Verdura tricolor Macarrones eco integrales con boloñesa de carne
26 Lentejas a la castellana con arroz integral Pollo en salsa	27 Espirales en salsa napolitana Filete de merluza en salsa verde	28 Alubias estofadas Tortilla de calabacín	29 Menestra salteada Ragú de soja con verduras	30 Arroz con tomate Revuelto de york

MES: octubre-26

MENÚ: 57. TRITURADO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 Triturado de pescado, patata y zanahoria	2 Triturado de huevo, patata, judía verde y calabacín
5 Triturado de pollo, patata, judía verde y calabacín	6 Triturado de alubias, pescado, patata y judía verde	7 Triturado de pescado, patata y zanahoria	8 Triturado de ternera, patata, judía verde y puerro	9 Triturado de pollo, patata, judía verde y calabacín
12	13 Triturado de pescado, patata y zanahoria	14 Triturado de pavo, patata, calabaza y zanahoria	15 Triturado de huevo, patata, judía verde y calabacín	16 Triturado de lentejas, pollo, patata, calabacín y zanahoria
19 Triturado de alubias, pescado, patata y judía verde	20 Triturado de magro, patata, judía verde y zanahoria	21 Triturado de pollo, patata, judía verde y calabacín	22 Triturado de ternera, patata, judía verde y puerro	23 Triturado de pescado, patata y zanahoria
26 Triturado de lentejas, pollo, patata, calabacín y zanahoria	27 Triturado de pescado, patata y zanahoria	28 Triturado de alubias, pescado, patata y judía verde	29 Triturado de ternera, patata, judía verde y puerro	30 Triturado de huevo, patata, judía verde y calabacín