

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: **octubre-22**

MENÚ: **BASAL VALLADOLID**

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
3	Lentejas a la campesina Pollo en salsa Fruta y Pan	4	Sopa maravilla con verduras Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno Ensalada Yogur y Pan	5	Arroz con tomate Filete de merluza en salsa verde Fruta y Pan	6	Potaje de garbanzos Tortilla de patata Ensalada Yogur y Pan	7	Crema de zanahoria Empanada de atún Fruta y Pan	kcl: 788,9 Prot: 28,5 HC: 99,4 Lip: 27,1
10	Menestra de verduras Magro estofado en salsa cazadora Fruta y Pan	11	Alubias pintas estofadas San marino Ensalada Yogur y Pan	12	FESTIVO	13	Crema de verduras Albóndigas mixtas (cerdo y pollo) a la jardinera Yogur y Pan	14	Espirales pomodoro Tortilla de queso Ensalada Fruta y Pan	kcl: 792,5 Prot: 29,6 HC: 101,3 Lip: 26,8
17	Lentejas estofadas Pechuga de pollo empanada Ensalada Fruta y Pan	18	Verdura tricolor Albóndigas de merluza y pota en salsa Yogur y Pan	19	Arroz con tomate Tortilla de calabacín Ensalada Fruta y Pan	20	Sopa de cocido Cocido completo Yogur y Pan	21	Crema de calabacín Quiche de zanahoria y champiñón Fruta y Pan	kcl: 788,1 Prot: 28,2 HC: 97,1 Lip: 27,4
24	Guiso de alubias Pastel de salmón con salsa de tomate y cúrcuma Fruta y Pan	25	Macarrones a la napolitana Salchichas al horno Ensalada Yogur y Pan	26	Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Fruta y Pan	27	Arroz caldoso de verduras Tortilla de patata Ensalada Yogur y Pan	28	Lentejas a la campesina Tiras de mar (pota) rebozadas Ensalada Fruta y Pan	kcl: 795,6 Prot: 30,2 HC: 98,5 Lip: 26,9
31	NO LECTIVO								kcl: Prot: HC: Lip:	

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES