



MES: octubre-25

MENÚ: BASAL NUESTRA SEÑORA DE LA CONSOLACION

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1 Guiso de alubias Tortilla de york con ensalada Pan y Fruta	2 Crema de verduras Filete de lomo con patata dado Pan y Yogurt	3 Arroz con tomate Filete de limanda a la romana con ensalada Pan y Fruta	kcl: 760,0 Prot: 32,7 HC: 92,5 Lip: 27,0
6 Lentejas estofadas con arroz San jacob con ensalada Pan y Fruta	7 Macarrones con salsa napolitana Filete de platija rebozada con ensalada Pan y Yogurt	8 Crema de zanahoria Pollo en salsa Pan y Fruta	9 Potaje de garbanzos Tortilla de patata con ensalada Pan y Yogurt	10 Sopa de ave Albondigas a la jardinera Pan y Fruta	kcl: 766,1 Prot: 34,8 HC: 94,7 Lip: 26,1
13 No Lectivo	14 Lentejas a la castellana Pollo al chilindrón Pan y Yogurt	15 Arroz caldoso de verduras Tortilla de atun con ensalada Pan y Fruta	16 Sopa de cocido Cocido completo Pan y Yogurt	17 Pasta con tomate Palometa a la griega Pan y Fruta	kcl: 763,3 Prot: 32,9 HC: 88,7 Lip: 28,3
20 Crema de calabacín Pollo con arroz Pan y Fruta	21 Alubias guisadas Tortilla de patata con ensalada Pan y Yogurt	22 Judia verde con tomate Filete de lomo con patata dado Pan y Fruta	23 Espirales con salsa carbonara Filete de limanda a la romana con ensalada Pan y Yogurt	24 Potaje de garbanzos Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno con ensalada Pan y Fruta	kcl: 779,1 Prot: 32,2 HC: 91,4 Lip: 29,7
27 Lentejas a la campesina Tortilla de york con ensalada Pan y Fruta	28 Arroz con tomate Filete de platija rebozada con ensalada Pan y Yogurt	29 Sopa maravilla con verduras Pollo en salsa de champiñones Pan y Fruta	30 Guiso de alubias Salmón con salsa pomodoro Pan y Yogurt	31 Judías verdes con refrito Albondigas a la jardinera Pan y Fruta	kcl: 754,6 Prot: 38,2 HC: 90,8 Lip: 25,1