

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: **noviembre-22**

MENÚ: **BASAL VALLADOLID**

| Lunes  | Martes  | Miércoles   | Jueves   | Viernes  | I. Nutricional                                     |
|--|---|---|--|--|--|
|  |   | 2<br>Sopa minestrone<br>Tortilla de queso<br>Ensalada<br>Pan y Fruta                                  | 3<br>Crema de verduras<br>Pollo en salsa<br>Pan y Yogur                        | 4<br>Lentejas a la castellana<br>Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno<br>Pan y Fruta | kcl: 786,6<br>Prot: 29,6<br>HC: 96,6<br>Lip: 26,7  |
| 7<br>Crema de zanahoria<br>Tortilla de calabacín<br>Ensalada<br>Pan y Fruta            | 8<br>Alubias estofadas<br>Pechuga de pollo empanada<br>Pan y Yogur                  | 9<br>Arroz con tomate<br>Albóndigas de merluza y pota en salsa<br>Pan y Fruta                         | 10<br>Sopa de cocido<br>Cocido completo<br>Pan y Yogur                         | 11<br>Menestra salteada<br>Revuelto de york<br>Ensalada<br>Pan y Fruta                       | kcl: 746,7<br>Prot: 27,6<br>HC: 89,7<br>Lip: 26,3  |
| 14<br>Macarrones a la napolitana<br>Filete de merluza en salsa marinera<br>Pan y Fruta | 15<br>Crema de calabacín<br>Pollo al chilindrón<br>Pan y Yogur                      | 16<br>Lentejas a la jardinera<br>Tiras de mar (pota) rebozadas<br>Ensalada<br>Pan y Fruta             | 17<br>Arroz caldoso de verduras<br>Tortilla alemana<br>Ensalada<br>Pan y Yogur | 18<br>Guiso de alubias con verduras<br>Albóndigas de cerdo en salsa española<br>Pan y Fruta  | kcl: 754,0<br>Prot: 31,2<br>HC: 85,6<br>Lip: 27,7  |
| 21<br>Lentejas a la campesina<br>Empanada de atún<br>Pan y Fruta                       | 22<br>Sopa maravilla con verduras<br>Tortilla de patata<br>Ensalada<br>Pan y Yogur  | 23<br>Arroz con tomate<br>Merluza a la andaluza<br>Ensalada<br>Pan y Fruta                            | 24<br>Potaje de garbanzos<br>Quiche de zanahoria y champiñón<br>Pan y Yogur    | 25<br>Judías verdes con refrito<br>Pavo guisado con verduras<br>Pan y Fruta                  | kcl: 788,9<br>Prot: 28,5<br>HC: 99,4<br>Lip: 27,1  |
| 28<br>Alubias estofadas<br>Albóndigas de merluza y pota en salsa<br>Pan y Fruta        | 29<br>Arroz caldoso de verduras<br>Tortilla de calabacín<br>Ensalada<br>Pan y Yogur | 30<br>Lentejas guisadas con verduras<br>Pastel de salmón con salsa de tomate y cúrcuma<br>Pan y Fruta |  |  | kcl: 792,5<br>Prot: 29,6<br>HC: 101,3<br>Lip: 26,8 |

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