

MES: **Abril-26**MENÚ: **084 - BASAL SALAMANCA****Lunes****Martes****Miércoles****Jueves****Viernes**

1

2

3

6

7

8

9

10

Vacaciones**Arroz integral con tomate
Pechuga de pollo a la milanesa
con ensalada****Pan y Fruta**669,4K Cal; 36,2Gr Grasa; 5,1Gr AGS; 67,8Gr HC; 10,2Gr
Azucares; 17,1Gr Proteinas; 3,6Gr Sal.**Crema de zanahoria con queso
Lentejas estofadas con arroz integral****Pan y Yogur natural sin azucar ó Fruta**335,2K Cal; 8,2Gr Grasa; 2,1Gr AGS; 50,9Gr HC; 3,9Gr
Azucares; 15,1Gr Proteinas; 2,2Gr Sal.**Menestra salteada
Tortilla de patata con ensalada****Pan integral y Fruta**265,3K Cal; 9,3Gr Grasa; 1,7Gr AGS; 31,6Gr HC; 5,1Gr
Azucares; 10,2Gr Proteinas; 1,6Gr Sal.**Garbanzos estofados
Abadejo en salsa de verduras****Pan y Fruta**334,2K Cal; 7,3Gr Grasa; 0,8Gr AGS; 37,7Gr HC; 8Gr
Azucares; 28,1Gr Proteinas; 2,1Gr Sal.

13

14

15

16

17

**Guiso de alubias
Magro estofado en salsa agridulce****Pan integral y Fruta**427,8K Cal; 11,7Gr Grasa; 0,6Gr AGS; 46,1Gr HC; 7,7Gr
Azucares; 30,3Gr Proteinas; 2,3Gr Sal.**Crema de calabacín con queso
Fideuá de champiñones y soja texturizada****Pan y Fruta**401,6K Cal; 9,8Gr Grasa; 2,4Gr AGS; 51,4Gr HC; 6Gr
Azucares; 22,6Gr Proteinas; 3,6Gr Sal.**Tricolor de verduras
Contramuslo de pollo al chilindrón****Pan y Yogur natural sin azucar ó Fruta**361,4K Cal; 8,3Gr Grasa; 1,5Gr AGS; 24Gr HC; 6,3Gr
Azucares; 47,4Gr Proteinas; 6,2Gr Sal.**Arroz caldoso
Salmón en salsa pomodoro****Pan integral y Fruta**367,3K Cal; 11,1Gr Grasa; 1,7Gr AGS; 41,5Gr HC; 3,5Gr
Azucares; 24,3Gr Proteinas; 2,8Gr Sal.**Lentejas eco a la campesina
Tortilla de york con ensalada****Pan y Fruta**390,5K Cal; 13,2Gr Grasa; 2,6Gr AGS; 46,4Gr HC; 2,6Gr
Azucares; 22,4Gr Proteinas; 2Gr Sal.

20

21

22

23

24

**Judías verdes al ajillo con patata
Contramuslo de pollo al horno****Pan integral y Fruta**333,9K Cal; 7,7Gr Grasa; 1,3Gr AGS; 19,2Gr HC; 0Gr
Azucares; 46,6Gr Proteinas; 5Gr Sal.**Patatas estofadas con calabaza
Abadejo en pepitoria****Pan y Fruta**292,4K Cal; 8,6Gr Grasa; 1,1Gr AGS; 29,7Gr HC; 1,9Gr
Azucares; 20,8Gr Proteinas; 4,5Gr Sal.**Lentejas guisadas
Pastel de patata con verduras
con ensalada****Pan y Yogur natural sin azucar ó Fruta**381,7K Cal; 12,8Gr Grasa; 1,7Gr AGS; 52,2Gr HC; 3,5Gr
Azucares; 14,2Gr Proteinas; 1,9Gr Sal.**Festivo****No Lectivo**

27

28

29

30

**Guiso de alubias
Merluza en salsa verde con guisantes****Pan integral y Fruta**316,7K Cal; 6,9Gr Grasa; 1,1Gr AGS; 31,8Gr HC; 3,5Gr
Azucares; 27,4Gr Proteinas; 2,7Gr Sal.**Crema de calabaza
Espaguetts integrales y eco con boloñesa
vegetal (coles)****Pan y Fruta**373,2K Cal; 4,6Gr Grasa; 0,6Gr AGS; 62,2Gr HC; 8,2Gr
Azucares; 18,4Gr Proteinas; 2,8Gr Sal.**Arroz con verduras
Contramuslo de pollo con patata****Pan y Yogur natural sin azucar ó Fruta**495,3K Cal; 9,2Gr Grasa; 1,7Gr AGS; 54,3Gr HC; 0,9Gr
Azucares; 48,4Gr Proteinas; 5,1Gr Sal.**Sopa de ave con pasta
Cocido completo****Pan integral y Fruta**364,6K Cal; 14,6Gr Grasa; 1,1Gr AGS; 34,4Gr HC; 4,4Gr
Azucares; 24,1Gr Proteinas; 3,3Gr Sal.**VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES**