



EL SALVADOR

Octubre 2024

Menú Basal

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>6 Kcal 885 Glú 98 Líp 32 Pro 28</p> <p>1° Spaguettis con bacón</p> <p>2° Tortilla de atún con ensalada</p> <p>Postre Fruta Pan</p>	<p>1 Kcal 726 Glú 78 Líp 25 Pro 30</p> <p>1° Lentejas estofadas</p> <p>2° Pollo asado con patatas</p> <p>Postre Lácteo Pan</p>	<p>2 Kcal 788 Glú 89 Líp 38 Pro 26</p> <p>1° Paella</p> <p>2° Lomo sajonia con ensalada</p> <p>Postre Fruta Pan</p>	<p>3 Kcal 782 Glú 46 Líp 26 Pro 46</p> <p>1° Crema de calabaza</p> <p>2° Bacalao a la riojana</p> <p>Postre Lácteo Pan</p>	<p>4 Kcal 706 Glú 87 Líp 31 Pro 23</p> <p>1° Judias verdes con jamón/ Puré</p> <p>2° San jacobos con ensalada</p> <p>Postre Fruta Pan</p>
<p>7 Kcal 885 Glú 98 Líp 32 Pro 28</p> <p>1° Spaguettis con bacón</p> <p>2° Tortilla de atún con ensalada</p> <p>Postre Fruta Pan</p>	<p>8 Kcal 790 Glú 110 Líp 29 Pro 24</p> <p>1° Sopa de picadillo</p> <p>2° Ragut de pavo con verduras</p> <p>Postre Lácteo Pan</p>	<p>9 Kcal 753 Glú 105 Líp 19 Pro 15</p> <p>1° Judias blancas estofadas</p> <p>2° Merluza a la romana con ensalada</p> <p>Postre Fruta Pan</p>	<p>10 Kcal 785 Glú 120 Líp 32 Pro 25</p> <p>1° Puré de calabacín</p> <p>2° Cinta de lomo asada con patatas</p> <p>Postre Lácteo Pan</p>	<p>11 Festivo</p>
<p>14 Kcal 746 Glú 97 Líp 23 Pro 37</p> <p>1° Arroz tres delicias</p> <p>2° Tortilla de patata con ensalada</p> <p>Postre Fruta Pan</p>	<p>15 Kcal 711 Glú 103 Líp 15 Pro 44</p> <p>1° Espaguettis napolitana</p> <p>2° Merluza a la romana con pisto</p> <p>Postre Lácteo Pan</p>	<p>16 Kcal 678 Glú 94 Líp 18 Pro 37</p> <p>1° Crema de zanahoria</p> <p>2° Albóndigas con patatas fritas</p> <p>Postre Fruta Pan</p>	<p>17 Kcal 759 Glú 96 Líp 25 Pro 31</p> <p>1° Judias verdes con jamón / Puré</p> <p>2° Merluza (El) / Boquerones con ensalada</p> <p>Postre Lácteo Pan</p>	<p>18 Kcal 855 Glú 84 Líp 42 Pro 39</p> <p>1° Judias pintas con chorizo</p> <p>2° Pollo a la jardinera</p> <p>Postre Fruta Pan</p>
<p>21 Kcal 756 Glú 84 Líp 24 Pro 29</p> <p>1° Lentejas estofadas</p> <p>2° Nuggets con patatas</p> <p>Postre Fruta Pan</p>	<p>22 Kcal 726 Glú 123 Líp 24 Pro 26</p> <p>1° Arroz campero</p> <p>2° Bacalao con tomate</p> <p>Postre Lácteo Pan</p>	<p>23 Kcal 862 Glú 127 Líp 26 Pro 37</p> <p>1° Panache de verduras/ Puré</p> <p>2° Filete de pollo con ensalada</p> <p>Postre Fruta Pan</p>	<p>24 Kcal 841 Glú 118 Líp 38 Pro 36</p> <p>1° Sopa de cocido</p> <p>2° Cocido</p> <p>Postre Lácteo Pan</p>	<p>25 Kcal 788 Glú 89 Líp 38 Pro 26</p> <p>1° Espirales con queso</p> <p>2° Lenguado con ensalada</p> <p>Postre Fruta Pan</p>
<p>28 Kcal 784 Glú 92 Líp 33 Pro 28</p> <p>1° Crema de zanahoria</p> <p>2° Albóndigas con verduras</p> <p>Postre Fruta Pan</p>	<p>29 Kcal 754 Glú 118 Líp 21 Pro 25</p> <p>1° Arroz con magro</p> <p>2° Lomitos de merluza al horno</p> <p>Postre Lácteo Pan</p>	<p>30 Kcal 787 Glú 120 Líp 25 Pro 33</p> <p>1° Macarrones con atún</p> <p>2° Ragut de pavo con ensalada</p> <p>Postre Fruta Pan</p>	<p>31 Kcal 790 Glú 110 Líp 29 Pro 24</p> <p>1° Lentejas a la riojana</p> <p>2° Jamoncitos pollo con patatas</p> <p>Postre Lácteo Pan</p>	

RECOMENDACIONES DE CENA

