

Menú de 3 a 8 años

MES: Enero 2023

COLEGIO: RAMIRO SOLANS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<p>2</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta)</p>	<p>3</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos)</p>	<p>4</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p>5</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p>6</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p>7</p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>8</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>
<p>9</p> <p>Macarrones al pomodoro Revuelto de jamón york con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos)</p> <p>VE:2.550/610 GT:19 GS:5 HC:74 AZ:13 PROT:28 SAL:2</p>	<p>10</p> <p>Alubias guisadas Pollo al chilindrón Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:2.543/608 GT:20 GS:5 HC:72 AZ:15 PROT:28 SAL:2</p>	<p>11</p> <p>Crema de zanahoria Filete de merluza a la andaluza con ensalada Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Huevos con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:2.413/577 GT:19 GS:4 HC:72 AZ:17 PROT:24 SAL:2</p>	<p>12</p> <p>Arroz caldoso de verduras Tortilla alemana con ensalada Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:2.409/576 GT:18 GS:5 HC:75 AZ:11 PROT:23 SAL:2</p>	<p>13</p> <p>Lentejas a la campesina Albóndigas de merluza y pota en salsa Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:2.404/575 GT:19 GS:3 HC:72 AZ:13 PROT:22 SAL:2</p>	<p>14</p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p>15</p> <p>1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>
<p>16</p> <p>Potaje de garbanzos con arroz Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos)</p> <p>VE:2.550/610 GT:23 GS:5 HC:66 AZ:15 PROT:28 SAL:2</p>	<p>17</p> <p>Crema de verduras Medallón de salmón y calabaza al horno con salsa de tomate Fruta y pan integral (* 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:2.426/580 GT:19 GS:5 HC:72 AZ:14 PROT:23 SAL:2</p>	<p>18</p> <p>Sopa minestrone Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:2.449/586 GT:18 GS:5 HC:76 AZ:13 PROT:22 SAL:2</p>	<p>19</p> <p>Judías verdes con reffrito Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Yogur y pan integral (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:2.416/578 GT:18 GS:5 HC:71 AZ:15 PROT:25 SAL:2</p>	<p>20</p> <p>Alubias estofadas con verduras Quiche de bacon con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:2.445/585 GT:21 GS:3 HC:63 AZ:15 PROT:28 SAL:2</p>	<p>21</p> <p>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos</p>	<p>22</p> <p>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>
<p>23</p> <p>Crema de zanahoria Tortilla de calabacín con ensalada Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:2.404/575 GT:17 GS:2 HC:76 AZ:16 PROT:25 SAL:2</p>	<p>24</p> <p>Lentejas castellanas con verduras Pollo en salsa Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:2.504/599 GT:19 GS:5 HC:74 AZ:14 PROT:27 SAL:2</p>	<p>25</p> <p>Arroz con salsa de tomate Tira de mar (pota) rebozada con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p> <p>VE:2.550/610 GT:20 GS:6 HC:83 AZ:13 PROT:19 SAL:2</p>	<p>26</p> <p>Sopa de cocido con pasta Cocido completo con ensalada Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta)</p> <p>VE:2.530/605 GT:17 GS:2 HC:22 AZ:14 PROT:22 SAL:2</p>	<p>27</p> <p>Menestra de verduras salteadas Empanada de atún Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:2.416/578 GT:17 GS:2 HC:81 AZ:13 PROT:21 SAL:2</p>	<p>28</p> <p>1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>29</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>
<p>30</p> <p>FESTIVO 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta)</p>	<p>31</p> <p>Crema de calabacín Albóndigas de cerdo en salsa española (guisante, zanahoria, cebolla, tomate y ajo) Fruta y pan integral (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:2.406/576 GT:17 GS:4 HC:76 AZ:21 PROT:24 SAL:2</p>			<p>Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú.</p>		

(*) Recomendación cena (**) Recomendación comida // A partir de 18 meses

MES: Enero 2023

COLEGIO: RAMIRO SOLANS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<p>2</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos)</p>	<p>3</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta)</p>	<p>4</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p>	<p>5</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p>6</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)</p>	<p>7</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>8</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>
<p>9</p> <p>Macarrones al pomodoro Revuelto de jamón york con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos)</p> <p>VE:3.273/783 GT:24 GS:6 HC:95 AZ:17 PROT:36 SAL:3</p>	<p>10</p> <p>Alubias guisadas Pollo al chilindrón Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:3.260/780 GT:25 GS:6 HC:92 AZ:19 PROT:36 SAL:2</p>	<p>11</p> <p>Crema de zanahoria Filete de merluza a la andaluza con ensalada Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:3.093/740 GT:24 GS:5 HC:92 AZ:22 PROT:31 SAL:2</p>	<p>12</p> <p>Arroz caldoso de verduras Tortilla alemana con ensalada Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.089/739 GT:23 GS:7 HC:96 AZ:14 PROT:29 SAL:3</p>	<p>13</p> <p>Lentejas a la campesina Albóndigas de merluza y pota en salsa Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.060/732 GT:24 GS:5 HC:92 AZ:17 PROT:28 SAL:3</p>	<p>14</p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p>15</p> <p>1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>
<p>16</p> <p>Potaje de garbanzos con arroz Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos)</p> <p>VE:3.273/783 GT:29 GS:6 HC:85 AZ:19 PROT:35 SAL:3</p>	<p>17</p> <p>Crema de verduras Medallón de salmón y calabaza al horno con salsa de tomate Fruta y pan integral (* 1º Arroz 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:3.110/744 GT:24 GS:6 HC:92 AZ:18 PROT:29 SAL:2</p>	<p>18</p> <p>Sopa minestrone Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.139/751 GT:23 GS:6 HC:97 AZ:17 PROT:28 SAL:3</p>	<p>19</p> <p>Judías verdes con reffrito Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Yogur y pan integral (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.097/741 GT:23 GS:6 HC:91 AZ:19 PROT:32 SAL:2</p>	<p>20</p> <p>Alubias estofadas con verduras Quiche de bacon con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)</p> <p>VE:3.135/750 GT:27 GS:4 HC:81 AZ:19 PROT:35 SAL:2</p>	<p>21</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>22</p> <p>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos</p>
<p>23</p> <p>Crema de zanahoria Tortilla de calabacín con ensalada Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.081/737 GT:21 GS:3 HC:97 AZ:21 PROT:32 SAL:2</p>	<p>24</p> <p>Lentejas castellanas con verduras Pollo en salsa Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.210/768 GT:24 GS:6 HC:95 AZ:18 PROT:34 SAL:2</p>	<p>25</p> <p>Arroz con salsa de tomate Tira de mar (pota) rebozada con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos)</p> <p>VE:3.285/786 GT:26 GS:8 HC:106 AZ:17 PROT:24 SAL:2</p>	<p>26</p> <p>Sopa de cocido con pasta Cocido completo con ensalada Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta)</p> <p>VE:3.244/776 GT:21 GS:3 HC:107 AZ:18 PROT:28 SAL:3</p>	<p>27</p> <p>Menestra de verduras salteadas Empanada de atún Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:3.097/741 GT:21 GS:3 HC:104 AZ:17 PROT:26 SAL:2</p>	<p>28</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p>29</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>
<p>30</p> <p>FESTIVO 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)</p>	<p>31</p> <p>Crema de calabacín Albóndigas de cerdo en salsa española (guisante, zanahoria, cebolla, tomate y ajo) Fruta y pan integral (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.085/738 GT:22 GS:5 HC:97 AZ:27 PROT:30 SAL:3</p>				<p>Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú.</p>	

(*) Recomendación cena (**) Recomendación comida // A partir de 18 meses

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: **enero-23**

MENÚ: **1. CELIACO**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
<p>2</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>3</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>4</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>5</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>6</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>	
<p>9</p> <p>Macarrones sin gluten ni huevo pomodoro</p> <p>Revuelto de york</p> <p>Ensalada</p> <p>Fruta y pan sin gluten</p>	<p>10</p> <p>Guiso de alubias</p> <p>Pollo al chilindrón</p> <p>Fruta y pan sin gluten</p>	<p>11</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Merluza en salsa vizcaína</p> <p>Ensalada</p> <p>Fruta y pan sin gluten</p>	<p>12</p> <p>Arroz caldoso de verduras</p> <p>Tortilla alemana</p> <p>Ensalada</p> <p>Yogur y pan sin gluten</p>	<p>13</p> <p>Guisantes rehogados</p> <p>Cazuela de cazón en amarillo</p> <p>Fruta y pan sin gluten</p>	<p>kcl: 687,19</p> <p>Prot: 25,67</p> <p>HC: 90,65</p> <p>Lip: 20,23</p>
<p>16</p> <p>Potaje de garbanzos con arroz</p> <p>Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa</p> <p>Ensalada</p> <p>Fruta y pan sin gluten</p>	<p>17</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Merluza en salsa de zanahoria</p> <p>Fruta y pan sin gluten</p>	<p>18</p> <p>Sopa de verduras</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada</p> <p>Fruta y pan sin gluten</p>	<p>19</p> <p>Judías verdes con refrito</p> <p>Pavo guisado con verduras</p> <p>Yogur y pan sin gluten</p>	<p>20</p> <p>Alubias estofadas</p> <p>Lomo en salsa casera</p> <p>Ensalada</p> <p>Fruta y pan sin gluten</p>	<p>kcl: 709,97</p> <p>Prot: 24,57</p> <p>HC: 94,12</p> <p>Lip: 23,70</p>
<p>23</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Ensalada</p> <p>Fruta y pan sin gluten</p>	<p>24</p> <p>Guisantes rehogados</p> <p>Pollo en salsa</p> <p>Fruta y pan sin gluten</p>	<p>25</p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Merluza ajoarriero</p> <p>Ensalada</p> <p>Fruta y pan sin gluten</p>	<p>26</p> <p>Sopa de verduras</p> <p>Cocido completo</p> <p>Ensalada</p> <p>Yogur y pan sin gluten</p>	<p>27</p> <p>Menestra salteada</p> <p>Empanada sin gluten ni huevo de atún</p> <p>Fruta y pan sin gluten</p>	<p>kcl: 686,24</p> <p>Prot: 24,30</p> <p>HC: 90,89</p> <p>Lip: 22,45</p>
<p>30</p> <p>Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana</p> <p>Filete de merluza en salsa marinera</p> <p>Fruta y pan sin gluten</p>	<p>31</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Albóndigas de cerdo en salsa española</p> <p>Fruta y pan sin gluten</p>				<p>kcl: 690,67</p> <p>Prot: 25,28</p> <p>HC: 92,47</p> <p>Lip: 21,96</p>

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: enero-23

MENÚ: 2. HIPOCALÓRICO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
2 VACACIONES DE NAVIDAD	3 VACACIONES DE NAVIDAD	4 VACACIONES DE NAVIDAD	5 VACACIONES DE NAVIDAD	6 VACACIONES DE NAVIDAD	
9 Macarrones pomodoro Magro con champiñones Ensalada Fruta y pan	10 Guiso de alubias Pollo asado Fruta y pan integral	11 Crema de zanahoria Merluza en salsa vizcaína Ensalada Fruta y pan	12 Acelgas con patata Ternera guisada Ensalada Yogur desnatado y pan integral	13 Lentejas a la campesina Cazuela de cazón en amarillo Fruta y pan	kcl: 572,94 Prot: 20,22 HC: 72,84 Lip: 20,36
16 Espinacas salteadas Pollo al limón Ensalada Fruta y pan	17 Crema de verduras Merluza en salsa de zanahoria Fruta y pan integral	18 Sopa de verduras Magro con champiñones Ensalada Fruta y pan	19 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Yogur desnatado y pan integral	20 Alubias estofadas Merluza encebollada Ensalada Fruta y pan	kcl: 570,35 Prot: 20,86 HC: 74,10 Lip: 19,22
23 Crema de zanahoria Ternera guisada Ensalada Fruta y pan	24 Lentejas a la castellana Pollo asado Fruta y pan integral	25 Espinacas salteadas Merluza ajoarriero Ensalada Fruta y pan	26 Sopa de verduras Pechuga al horno Ensalada Yogur desnatado y pan integral	27 Menestra salteada Abadejo en pepitoria Fruta y pan	kcl: 573,45 Prot: 19,75 HC: 73,60 Lip: 20,14
30 Macarrones a la napolitana Filete de merluza en salsa marinera Fruta y pan	31 Crema de calabacín Estofado de pavo Fruta y pan integral				kcl: 560,82 Prot: 19,82 HC: 72,78 Lip: 19,20

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: **enero-23**

MENÚ: **(05) - NO CERDO**

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional	
2	VACACIONES DE NAVIDAD	3	VACACIONES DE NAVIDAD	4	VACACIONES DE NAVIDAD	5	VACACIONES DE NAVIDAD	6	VACACIONES DE NAVIDAD	0	
9	Macarrones pomodoro Huevos aurora Ensalada Fruta y pan	10	Guiso de alubias Pollo al chilindrón Fruta y pan integral	11	Crema de zanahoria Merluza a la andaluza Ensalada Fruta y pan	12	Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa Ensalada Yogur y pan integral	13	Lentejas a la campesina Albóndigas de merluza y pota en salsa Fruta y pan	kcl:	709,7
16	Potaje de garbanzos con arroz Pollo al limón Ensalada Fruta y pan	17	Crema de verduras Medallón de salmón y calabaza con salsa de tomate Fruta y pan integral	18	Sopa minestrone Tortilla de patata Ensalada Fruta y pan	19	Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Yogur y pan integral	20	Alubias estofadas Merluza al horno Ensalada Fruta y pan	Prot:	25,7
23	Crema de zanahoria Tortilla de calabacín Ensalada Fruta y pan	24	Lentejas a la castellana Pollo en salsa Fruta y pan integral	25	Arroz con tomate Tiras de mar (pota) rebozadas Ensalada Fruta y pan	26	Sopa de verduras Huevos aurora Ensalada Yogur y pan integral	27	Menestra salteada Empanada de atún Fruta y pan	HC:	91,1
30	FESTIVO	31	Crema de calabacín Albóndigas de merluza y pota a la griega Fruta y pan integral						Lip:	24,6	
									kcl:	706,6	
									Prot:	25,1	
									HC:	92,5	
									Lip:	23,8	
									kcl:	711,1	
									Prot:	24,2	
									HC:	91,6	
									Lip:	25,0	
									kcl:	697,9	
									Prot:	24,5	
									HC:	91,0	
									Lip:	23,8	

MES: **enero-23**

MENÚ: **(06) - NO CARNE**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
<p>2</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>3</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>4</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>5</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>6</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>0</p> <p>0</p> <p>0</p> <p>0</p>
<p>9</p> <p>Macarrones pomodoro</p> <p>Huevos aurora</p> <p>Ensalada</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>10</p> <p>Guiso de alubias</p> <p>Salmón al horno</p> <p>Fruta y pan integral</p>	<p>11</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Merluza a la andaluza</p> <p>Ensalada</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>12</p> <p>Arroz caldoso de verduras</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada</p> <p>Yogur y pan integral</p>	<p>13</p> <p>Lentejas a la campesina</p> <p>Albóndigas de merluza y pota en salsa</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>kcl: 704,9</p> <p>Prot: 25,5</p> <p>HC: 91,2</p> <p>Lip: 24,0</p>
<p>16</p> <p>Potaje de garbanzos con arroz</p> <p>Tortilla francesa de atún</p> <p>Ensalada</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>17</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Medallón de salmón y calabaza con salsa de tomate</p> <p>Fruta y pan integral</p>	<p>18</p> <p>Sopa de verduras</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>19</p> <p>Judías verdes con refrito</p> <p>Tiras de mar en salsa americana</p> <p>Yogur y pan integral</p>	<p>20</p> <p>Alubias estofadas</p> <p>Merluza al horno</p> <p>Ensalada</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>kcl: 704,3</p> <p>Prot: 25,1</p> <p>HC: 92,6</p> <p>Lip: 23,5</p>
<p>23</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Ensalada</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>24</p> <p>Lentejas a la castellana</p> <p>Merluza encebollada</p> <p>Fruta y pan integral</p>	<p>25</p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Tiras de mar (pota) rebozadas</p> <p>Ensalada</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>26</p> <p>Sopa de verduras</p> <p>Huevos aurora</p> <p>Ensalada</p> <p>Yogur y pan integral</p>	<p>27</p> <p>Menestra salteada</p> <p>Empanada de atún</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>kcl: 706,2</p> <p>Prot: 23,9</p> <p>HC: 91,6</p> <p>Lip: 24,5</p>
<p>30</p> <p>FESTIVO</p>	<p>31</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Albóndigas de merluza y pota a la griega</p> <p>Fruta y pan integral</p>				<p>kcl: 698,6</p> <p>Prot: 24,3</p> <p>HC: 91,2</p> <p>Lip: 23,9</p>

MES: enero-23

MENÚ: 10. NO FRUTOS SECOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
2 VACACIONES DE NAVIDAD	3 VACACIONES DE NAVIDAD	4 VACACIONES DE NAVIDAD	5 VACACIONES DE NAVIDAD	6 VACACIONES DE NAVIDAD	
9 Macarrones pomodoro Revuelto de york Ensalada Fruta y pan	10 Guiso de alubias Pollo al chilindrón Fruta y pan	11 Crema de zanahoria Merluza en salsa vizcaína Ensalada Fruta y pan	12 Arroz caldoso de verduras Tortilla alemana Ensalada Yogur y pan	13 Lentejas a la campesina Albóndigas de merluza y pota en salsa Fruta y pan	kcl: 697,99 Prot: 25,27 HC: 91,05 Lip: 21,43
16 Potaje de garbanzos con arroz Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa Ensalada Fruta y pan	17 Crema de verduras Medallón de salmón y calabaza con salsa de tomate Fruta y pan	18 Sopa minestrone Tortilla de patata Ensalada Fruta y pan	19 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Yogur y pan	20 Alubias estofadas Quiche de bacon Ensalada Fruta y pan	kcl: 712,94 Prot: 26,07 HC: 92,62 Lip: 24,03
23 Crema de zanahoria Tortilla de calabacín Ensalada Fruta y pan	24 Lentejas a la castellana Pollo en salsa Fruta y pan	25 Arroz con tomate Merluza ajoarriero Ensalada Fruta y pan	26 Sopa de cocido Cocido completo Ensalada Yogur y pan	27 Menestra salteada Empanada de atún Fruta y pan	kcl: 716,81 Prot: 24,69 HC: 92,00 Lip: 25,18
30 Macarrones a la napolitana Filete de merluza en salsa marinera Fruta y pan	31 Crema de calabacín Albóndigas de cerdo en salsa española Fruta y pan				kcl: 685,53 Prot: 24,78 HC: 90,47 Lip: 22,50

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: enero-23

MENÚ: 27. VEGANA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
2 VACACIONES DE NAVIDAD	3 VACACIONES DE NAVIDAD	4 VACACIONES DE NAVIDAD	5 VACACIONES DE NAVIDAD	6 VACACIONES DE NAVIDAD	
9 Macarrones sin gluten ni huevo pomodoro Coliflor rehogada Ensalada Fruta y pan	10 Guiso de alubias Arroz cocido Fruta y pan integral	11 Crema de zanahoria Espinacas salteadas Ensalada Fruta y pan	12 Arroz caldoso de verduras Acelgas con patata Ensalada Yogur de soja y pan integral	13 Lentejas a la campesina Puré de patata Fruta y pan	kcl: 526,64 Prot: 16,14 HC: 87,09 Lip: 8,10
16 Potaje de garbanzos con arroz Guiso de patata Ensalada Fruta y pan	17 Crema de verduras Menestra de verduras Fruta y pan integral	18 Sopa de verduras Coliflor rehogada Ensalada Fruta y pan	19 Judías verdes con refrito Crema de zanahoria Yogur de soja y pan integral	20 Alubias estofadas Crema de patata, zanahoria y calabaza Ensalada Fruta y pan	kcl: 536,22 Prot: 16,12 HC: 90,72 Lip: 7,24
23 Crema de zanahoria Coliflor rehogada Ensalada Fruta y pan	24 Lentejas a la castellana Acelgas rehogadas Fruta y pan integral	25 Arroz con tomate Espinacas salteadas Ensalada Fruta y pan	26 Sopa de verduras Salteado de verduras Ensalada Yogur de soja y pan integral	27 Menestra salteada Crema de patata y judía verde Fruta y pan	kcl: 529,50 Prot: 11,81 HC: 91,42 Lip: 7,63
30 FESTIVO	31 Crema de calabacín Judías verdes salteadas Fruta y pan integral				kcl: 619,90 Prot: 12,46 HC: 120,10 Lip: 6,13

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES