

MES: **abril-23**

MENÚ: **(01) - CELIACO**

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
3	SEMANA SANTA	4	SEMANA SANTA	5	SEMANA SANTA	6	SEMANA SANTA	7	SEMANA SANTA	
10	SEMANA SANTA	11	Arroz caldoso de verduras Pollo asado Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	12	Guisantes rehogados Merluza ajoarriero Fruta y pan sin gluten	13	Crema de verduras Salchichas al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan sin gluten	14	Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Tortilla americana Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	kcl: 699,2 Prot: 26,7 HC: 88,5 Lip: 23,7
17	Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Fruta y pan sin gluten	18	Guisantes rehogados Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan sin gluten	19	Arroz con tomate Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	20	Sopa de verduras Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan sin gluten	21	Crema de calabacín Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	kcl: 691,9 Prot: 23,6 HC: 89,9 Lip: 23,9
24	FESTIVO	25	Macarrones sin gluten ni huevo con tomate Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	26	Crema de zanahoria Merluza en salsa vizcaína Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	27	Arroz caldoso de verduras Tortilla alemana Ensalada de lechuga Yogur y pan sin gluten	28	Guisantes rehogados Pollo al chilindrón Fruta y pan sin gluten	kcl: 687,2 Prot: 25,7 HC: 90,7 Lip: 20,2

MES: **abril-23**

MENÚ: **(02) - HIPOCALÓRICO**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
<p>3</p> <p>SEMANA SANTA</p>	<p>4</p> <p>SEMANA SANTA</p>	<p>5</p> <p>SEMANA SANTA</p>	<p>6</p> <p>SEMANA SANTA</p>	<p>7</p> <p>SEMANA SANTA</p>	
<p>10</p> <p>SEMANA SANTA</p>	<p>11</p> <p>Espinacas salteadas</p> <p>Pollo asado</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan integral</p>	<p>12</p> <p>Lentejas guisadas con verduras</p> <p>Merluza ajoarriero</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>13</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Magro con champiñones</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur desnatado y pan integral</p>	<p>14</p> <p>Espirales pomodoro</p> <p>Limanda en pepitoria</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>kcl: 570,0</p> <p>Prot: 20,5</p> <p>HC: 70,0</p> <p>Lip: 20,9</p>
<p>17</p> <p>Verdura tricolor</p> <p>Pavo guisado con verduras</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>18</p> <p>Lentejas estofadas</p> <p>Merluza encebollada</p> <p>Fruta y pan integral</p>	<p>19</p> <p>Menestra de verduras</p> <p>Pechuga al horno</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>20</p> <p>Sopa de verduras</p> <p>Abadejo al horno</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur desnatado y pan integral</p>	<p>21</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Pollo al limón</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>kcl: 561,9</p> <p>Prot: 19,3</p> <p>HC: 72,7</p> <p>Lip: 19,5</p>
<p>24</p> <p>FESTIVO</p>	<p>25</p> <p>Macarrones con tomate</p> <p>Magro con champiñones</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan integral</p>	<p>26</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Merluza en salsa vizcaína</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>27</p> <p>Acelgas con patata</p> <p>Ternera guisada</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur desnatado y pan integral</p>	<p>28</p> <p>Lentejas a la campesina</p> <p>Pollo asado</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>kcl: 572,9</p> <p>Prot: 20,2</p> <p>HC: 72,8</p> <p>Lip: 20,4</p>

MES: **abril-23**

MENÚ: **3. NO HUEVO**

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional	
3	SEMANA SANTA	4	SEMANA SANTA	5	SEMANA SANTA	6	SEMANA SANTA	7	SEMANA SANTA		
10	SEMANA SANTA	11	Arroz caldoso de verduras Pollo asado Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	12	Lentejas guisadas con verduras Merluza ajoarriero Fruta y pan	13	Crema de verduras Salchichas al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	14	Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Limanda en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 703,89 Prot: 25,74 HC: 89,42 Lip: 24,24	
17	Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Fruta y pan	18	Lentejas estofadas Merluza encebollada Fruta y pan integral	19	Arroz con tomate Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	20	Sopa de verduras Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	21	Crema de calabacín Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 697,93 Prot: 25,14 HC: 89,91 Lip: 23,90	
24	FESTIVO	25	Macarrones sin gluten ni huevo con tomate Lomo en salsa casera Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	26	Crema de zanahoria Merluza en salsa vizcaína Ensalada de lechuga Fruta y pan	27	Arroz caldoso de verduras Ternera guisada Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	28	Lentejas a la campesina Pollo al chilindrón Fruta y pan	kcl: 683,71 Prot: 26,60 HC: 88,85 Lip: 20,23	

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: Abril 2023

RAMIRO SOLANS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
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.					1 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	2 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos
3 SEMANA SANTA 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)	4 SEMANA SANTA 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)	5 SEMANA SANTA 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)	6 SEMANA SANTA 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)	7 SEMANA SANTA 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta)	8 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos	9 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos
10 SEMANA SANTA 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta)	11 Arroz caldoso de verduras Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)	12 Lentejas estofadas con verduras Medallón de salmón y calabaza al horno con salsa de tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)	13 Crema de verduras Salchichas al horno con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Arroz 2º Huevos con Patatas y Fruta)	14 Espirales pomodoro (tomate, cebolla, especias) Tortilla americana con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)	15 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta	16 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos
17 Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde) Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos)	18 Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza en salsa verde (guisante, cebolla, ajo y perejil) Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)	19 Arroz con salsa de tomate Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)	20 Sopa de cocido con pasta Cocido completo con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta)	21 Crema de calabacín Hamburguesa de pollo en salsa (tomate, cebolla, especias) con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Fruta)	22 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos	23 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta
24 FESTIVO 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta)	25 Macarrones con salsa de tomate Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)	26 Crema de zanahoria Filete de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Legumbres 2º Carne con Patatas y Fruta)	27 Arroz caldoso de verduras Tortilla alemana con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)	28 Lentejas a la campesina Pollo al chilindrón (patata, tomate, pimiento rojo y pimiento verde) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos)	29 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta	30 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: Abril 2023

RAMIRO SOLANS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
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.					1 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	2 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta
3 SEMANA SANTA 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta)	4 SEMANA SANTA 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)	5 SEMANA SANTA 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)	6 SEMANA SANTA 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta)	7 SEMANA SANTA 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta (* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos)	8 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta	9 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos
10 SEMANA SANTA 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta)	11 Arroz caldoso de verduras Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta) <small>VE:3.143/752 GT:24 GS:7 HC:95 AZ:18 PROT:31 SAL:2</small>	12 Lentejas estofadas con verduras Medallón de salmón y calabaza al horno con salsa de tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta) <small>VE:3.131/749 GT:25 GS:7 HC:90 AZ:22 PROT:32 SAL:2</small>	13 Crema de verduras Salchichas al horno con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Fruta) <small>VE:3.122/747 GT:27 GS:24 HC:82 AZ:4 PROT:33 SAL:2</small>	14 Espirales pomodoro (tomate, cebolla, especias) Tortilla americana con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos) <small>VE:3.265/781 GT:25 GS:6 HC:96 AZ:17 PROT:35 SAL:3</small>	15 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta	16 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos
17 Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde) Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos) <small>VE:3.185/762 GT:22 GS:6 HC:98 AZ:19 PROT:35 SAL:3</small>	18 Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza en salsa verde (guisante, cebolla, ajo y perejil) Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos) <small>VE:3.076/736 GT:24 GS:4 HC:85 AZ:14 PROT:36 SAL:3</small>	19 Arroz con salsa de tomate Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta) <small>VE:3.290/787 GT:23 GS:4 HC:110 AZ:15 PROT:27 SAL:3</small>	20 Sopa de cocido con pasta Cocido completo con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta) <small>VE:3.244/776 GT:21 GS:3 HC:107 AZ:18 PROT:28 SAL:3</small>	21 Crema de calabacín Hamburguesa de pollo en salsa (tomate, cebolla, especias) con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Pescado con Pasta y Lácteos) <small>VE:3.072/735 GT:27 GS:5 HC:80 AZ:26 PROT:35 SAL:3</small>	22 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta	23 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos
24 FESTIVO 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos)	25 Macarrones con salsa de tomate Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos) <small>VE:3.177/760 GT:24 GS:6 HC:95 AZ:17 PROT:33 SAL:3</small>	26 Crema de zanahoria Filete de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta) <small>VE:3.093/740 GT:24 GS:5 HC:92 AZ:22 PROT:31 SAL:2</small>	27 Arroz caldoso de verduras Tortilla alemana con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta) <small>VE:3.089/739 GT:23 GS:7 HC:96 AZ:14 PROT:29 SAL:3</small>	28 Lentejas a la campesina Pollo al chilindrón (patata, tomate, pimiento rojo y pimiento verde) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos) <small>VE:3.156/755 GT:23 GS:6 HC:94 AZ:18 PROT:34 SAL:2</small>	29 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	30 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Legumbres 2º Huevos con Patatas y Fruta

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: **abril-23**

MENÚ: **27. VEGANO**

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional	
3	SEMANA SANTA	4	SEMANA SANTA	5	SEMANA SANTA	6	SEMANA SANTA	7	SEMANA SANTA	kcl:	
10	SEMANA SANTA	11	Arroz caldoso de verduras Espinacas salteadas Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	12	Lentejas guisadas con verduras Crema de zanahoria Fruta y pan	13	Crema de verduras Guiso de patata Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan integral	14	Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Salteado de verduras Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl:	522,88
17	Verdura tricolor Crema de puerro Fruta y pan	18	Lentejas estofadas Salteado de verduras Fruta y pan integral	19	Arroz con tomate Menestra de verduras Ensalada de lechuga Fruta y pan	20	Sopa de verduras Espinacas salteadas Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan integral	21	Crema de calabacín Coliflor rehogada Ensalada de lechuga Fruta y pan	Prot:	14,31
24	FESTIVO	25	Macarrones sin gluten ni huevo con tomate Coliflor rehogada Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	26	Crema de zanahoria Espinacas salteadas Ensalada de lechuga Fruta y pan	27	Arroz caldoso de verduras Acelgas con patata Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan integral	28	Lentejas a la campesina Puré de patata Fruta y pan	HC:	89,94
										Lip:	7,48
										kcl:	470,70
										Prot:	13,62
										HC:	79,87
										Lip:	6,84
										kcl:	526,64
										Prot:	16,14
										HC:	87,09
										Lip:	8,10
										kcl:	
										Prot:	
										HC:	
										Lip:	

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: **abril-23**

MENÚ: **4. NO LACTOSA**

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
3	SEMANA SANTA	4	SEMANA SANTA	5	SEMANA SANTA	6	SEMANA SANTA	7	SEMANA SANTA	
10	SEMANA SANTA	11	Arroz caldoso de verduras Pollo asado Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	12	Lentejas guisadas con verduras Merluza ajoarriero Fruta y pan	13	Crema de verduras Magro con champiñones Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan integral	14	Espirales pomodoro Tortilla americana Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 703,65 Prot: 26,67 HC: 88,52 Lip: 24,10
17	Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Fruta y pan	18	Lentejas estofadas Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan integral	19	Arroz con tomate Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	20	Sopa de cocido Lomo con pimentón Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan integral	21	Crema de calabacín Pollo al limón Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 689,18 Prot: 23,64 HC: 89,91 Lip: 23,43
24	FESTIVO	25	Macarrones con tomate Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	26	Crema de zanahoria Merluza en salsa vizcaína Ensalada de lechuga Fruta y pan	27	Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan integral	28	Lentejas a la campesina Pollo al chilindrón Fruta y pan	kcl: 688,12 Prot: 25,71 HC: 90,65 Lip: 20,32

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: **abril-23**

MENÚ: **(05) - NO CERDO**

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
3	SEMANA SANTA	4	SEMANA SANTA	5	SEMANA SANTA	6	SEMANA SANTA	7	SEMANA SANTA	
10	SEMANA SANTA	11	Arroz caldoso de verduras Pechuga de pollo empanada Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	12	Lentejas guisadas con verduras Medallón de salmón y calabaza con salsa de tomate Fruta y pan	13	Crema de verduras Merluza encebollada Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	14	Espirales pomodoro Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 706,3 Prot: 25,3 HC: 87,0 Lip: 25,8
17	Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Fruta y pan	18	Lentejas estofadas Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan integral	19	Arroz con tomate Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	20	Sopa de verduras Tiras de mar en salsa americana Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	21	Crema de calabacín Hamburguesa de pollo en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 693,5 Prot: 24,1 HC: 91,6 Lip: 23,1
24	FESTIVO	25	Macarrones con tomate Salmón al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	26	Crema de zanahoria Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta y pan	27	Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	28	Lentejas a la campesina Pollo al chilindrón Fruta y pan	kcl: 709,7 Prot: 25,7 HC: 91,1 Lip: 24,6

MES: **abril-23**

MENÚ: **(06) - NO CARNE**

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
3	SEMANA SANTA	4	SEMANA SANTA	5	SEMANA SANTA	6	SEMANA SANTA	7	SEMANA SANTA	
10	SEMANA SANTA	11	Arroz caldoso de verduras Huevos aurora Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	12	Lentejas guisadas con verduras Medallón de salmón y calabaza con salsa de tomate Fruta y pan	13	Crema de verduras Merluza encebollada Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	14	Espirales pomodoro Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 707,7 Prot: 25,3 HC: 87,2 Lip: 25,8
17	Verdura tricolor Tortilla de atún Fruta y pan	18	Lentejas estofadas Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan integral	19	Arroz con tomate Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	20	Sopa de verduras Tiras de mar en salsa americana Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	21	Crema de calabacín Cazuela de cazón en amarillo Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 692,3 Prot: 24,0 HC: 91,5 Lip: 23,1
24	FESTIVO	25	Macarrones con tomate Salmón al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	26	Crema de zanahoria Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta y pan	27	Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	28	Lentejas a la campesina Merluza al horno Fruta y pan	kcl: 704,9 Prot: 25,5 HC: 91,2 Lip: 24,0

MES: **abril-23**

MENÚ: **8. NO PESCADO**

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
3	SEMANA SANTA	4	SEMANA SANTA	5	SEMANA SANTA	6	SEMANA SANTA	7	SEMANA SANTA	
10	SEMANA SANTA	11	Arroz caldoso de verduras Pollo asado Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	12	Lentejas guisadas con verduras Lomo en salsa casera Fruta y pan	13	Crema de verduras Pechuga al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	14	Espirales pomodoro Tortilla americana Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 722,37 Prot: 26,17 HC: 88,12 Lip: 26,68
17	Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Fruta y pan	18	Lentejas estofadas Lomo encebollado Fruta y pan integral	19	Arroz con tomate Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	20	Sopa de cocido Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	21	Crema de calabacín Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 702,33 Prot: 24,80 HC: 89,82 Lip: 24,58
24	FESTIVO	25	Macarrones con tomate Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	26	Crema de zanahoria Estofado de pavo Ensalada de lechuga Fruta y pan	27	Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	28	Lentejas a la campesina Pollo al chilindrón Fruta y pan	kcl: 711,42 Prot: 26,19 HC: 90,48 Lip: 24,26

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: **abril-23**

MENÚ: **(10) - SIN FRUTOS SECOS**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
3 SEMANA SANTA	4 SEMANA SANTA	5 SEMANA SANTA	6 SEMANA SANTA	7 SEMANA SANTA	kcl: Prot HC: Lip:
10 SEMANA SANTA	11 Arroz caldoso de verduras Pollo asado Ensalada de lechuga Fruta y pan	12 Lentejas guisadas con verduras Medallón de salmón y calabaza con salsa de tomate Fruta y pan	13 Crema de verduras Salchichas al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan	14 Espirales pomodoro Tortilla americana Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 712,6 Prot 25,7 HC: 87,5 Lip: 26,1
17 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Fruta y pan	18 Lentejas estofadas Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan	19 Arroz con tomate Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	20 Sopa de cocido Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan	21 Crema de calabacín Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 702,4 Prot 24,1 HC: 90,9 Lip: 24,4
24 FESTIVO	25 Macarrones con tomate Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	26 Crema de zanahoria Merluza en salsa vizcaína Ensalada de lechuga Fruta y pan	27 Arroz caldoso de verduras Tortilla alemana Ensalada de lechuga Yogur y pan	28 Lentejas a la campesina Pollo al chilindrón Fruta y pan	kcl: 698,0 Prot 25,3 HC: 91,1 Lip: 21,4
					kcl: Prot HC: Lip: