

MES: Mayo 2023

RAMIRO SOLANS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1 FESTIVO 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta VE:2.524/604 GT:14 GS:3 HC:84 AZ:11 PROT:27 SAL:3	2 Crema de verduras Pollo guisado con arroz Fruta y pan integral (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:2.524/604 GT:14 GS:3 HC:84 AZ:11 PROT:27 SAL:3	3 Sopa minestrone Albóndigas de merluza y pota en salsa (guisante, cebolla, zanahoria y orégano) con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Patatas 2º Carne con Pasta y Lácteos VE:2.475/592 GT:18 GS:3 HC:76 AZ:15 PROT:24 SAL:2	4 Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta VE:2.546/609 GT:20 GS:5 HC:74 AZ:12 PROT:24 SAL:2	5 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Carne con Patatas y Fruta VE:2.416/578 GT:18 GS:5 HC:71 AZ:15 PROT:25 SAL:2	6 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta	7 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos
8 Crema de zanahoria Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Patatas 2º Pescado con Pasta y Lácteos VE:2.404/575 GT:17 GS:2 HC:76 AZ:16 PROT:25 SAL:2	9 Lentejas castellanas con verduras Hamburguesa de pollo en salsa (tomate, cebolla, especias) Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta VE:2.507/600 GT:23 GS:5 HC:65 AZ:15 PROT:28 SAL:2	10 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza en salsa verde (guisante, cebolla, ajo y perejil) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:2.491/596 GT:19 GS:2 HC:76 AZ:12 PROT:24 SAL:2	11 Sopa de cocido con pasta Cocido completo con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:2.530/605 GT:17 GS:2 HC:83 AZ:14 PROT:22 SAL:2	12 Menestra de verduras salteadas Empanada de atún con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Legumbres 2º Carne con Arroz y Lácteos VE:2.416/578 GT:17 GS:2 HC:81 AZ:13 PROT:21 SAL:2	13 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos	14 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos
15 Macarrones a la napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Filete de merluza en salsa marinera (tomate, cebolla, ajo y especias) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:2.501/598 GT:19 GS:2 HC:76 AZ:15 PROT:26 SAL:2	16 Crema de brócoli Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Arroz 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:2.404/575 GT:18 GS:5 HC:66 AZ:17 PROT:31 SAL:2	17 Lentejas a la jardinera Tira de mar (pota) rebozada con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:2.406/576 GT:20 GS:7 HC:69 AZ:12 PROT:22 SAL:2	18 Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta VE:2.416/578 GT:17 GS:3 HC:75 AZ:12 PROT:27 SAL:2	19 Alubias estofadas con verduras Albóndigas de cerdo en salsa española (guisante, zanahoria, cebolla, tomate y ajo) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:2.546/609 GT:20 GS:5 HC:69 AZ:16 PROT:30 SAL:2	20 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos	21 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta
22 Lentejas a la campesina Pollo en salsa (patata, cebolla, zanahoria y tomate) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:2.504/599 GT:19 GS:5 HC:74 AZ:14 PROT:27 SAL:2	23 Crema de calabacín Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Pasta 2º Pescado con Arroz y Lácteos VE:2.404/575 GT:17 GS:4 HC:75 AZ:17 PROT:24 SAL:2	24 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:2.550/610 GT:22 GS:4 HC:78 AZ:12 PROT:21 SAL:2	25 Sopa de cocido con pasta Cocido completo con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta VE:2.530/605 GT:17 GS:2 HC:83 AZ:14 PROT:22 SAL:2	26 Judías verdes con refrito Medallón de salmón y calabaza al horno con salsa de tomate Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Huevos con Patatas y Lácteos VE:2.426/580 GT:20 GS:5 HC:61 AZ:15 PROT:31 SAL:2	27 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	28 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta
29 Alubias estofadas con verduras Albóndigas de merluza y pota en salsa (guisante, cebolla, zanahoria y orégano) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta VE:2.468/590 GT:20 GS:4 HC:70 AZ:14 PROT:24 SAL:2	30 Arroz caldoso de verduras Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta VE:2.462/589 GT:18 GS:5 HC:72 AZ:14 PROT:28 SAL:2	31 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos VE:2.404/575 GT:20 GS:5 HC:64 AZ:11 PROT:26 SAL:2		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.		

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: Mayo 2023

RAMIRO SOLANS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<p>1</p> <p>FESTIVO</p> <p>1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:3.235/774 GT:18 GS:4 HC:108 AZ:14 PROT:34 SAL:3</p>	<p>2</p> <p>Crema de verduras Pollo guisado con arroz Fruta y pan integral (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.235/774 GT:18 GS:4 HC:108 AZ:14 PROT:34 SAL:3</p>	<p>3</p> <p>Sopa minestrone Albóndigas de merluza y pota en salsa (guisante, cebolla, zanahoria y orégano) con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Huevos con Pasta y Lácteos)</p> <p>VE:3.173/759 GT:23 GS:4 HC:97 AZ:19 PROT:30 SAL:3</p>	<p>4</p> <p>Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta)</p> <p>VE:3.265/781 GT:26 GS:7 HC:95 AZ:16 PROT:31 SAL:3</p>	<p>5</p> <p>Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Carne con Legumbres y Lácteos)</p> <p>VE:3.097/741 GT:23 GS:6 HC:91 AZ:19 PROT:32 SAL:2</p>	<p>6</p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p>7</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>
<p>8</p> <p>Crema de zanahoria Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Arroz 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>9</p> <p>Lentejas castellanas con verduras Hamburguesa de pollo en salsa (tomate, cebolla, especias) Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:3.214/769 GT:29 GS:7 HC:83 AZ:19 PROT:35 SAL:3</p>	<p>10</p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de merluza en salsa verde (guisante, cebolla, ajo y perejil) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:3.194/764 GT:24 GS:3 HC:98 AZ:15 PROT:31 SAL:3</p>	<p>11</p> <p>Sopa de cocido con pasta Cocido completo con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta)</p> <p>VE:3.244/776 GT:21 GS:3 HC:107 AZ:18 PROT:28 SAL:3</p>	<p>12</p> <p>Menestra de verduras salteadas Empanada de atún con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Carne con Arroz y Lácteos)</p> <p>VE:3.097/741 GT:21 GS:3 HC:104 AZ:17 PROT:26 SAL:2</p>	<p>13</p> <p>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta</p>	<p>14</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>
<p>15</p> <p>Macarrones a la napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Filete de merluza en salsa marinera (tomate, cebolla, ajo y especias) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:3.206/767 GT:24 GS:3 HC:97 AZ:19 PROT:33 SAL:2</p>	<p>16</p> <p>Crema de brócoli Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Patatas 2º Carne con Arroz y Lácteos)</p> <p>VE:3.072/735 GT:23 GS:6 HC:85 AZ:22 PROT:39 SAL:3</p>	<p>17</p> <p>Lentejas a la jardinera Tira de mar (pota) rebozada con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p> <p>VE:3.085/738 GT:26 GS:9 HC:89 AZ:16 PROT:28 SAL:2</p>	<p>18</p> <p>Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta)</p> <p>VE:3.097/741 GT:21 GS:7 HC:34 AZ:14 PROT:34 SAL:3</p>	<p>19</p> <p>Alubias estofadas con verduras Albóndigas de cerdo en salsa española (guisante, zanahoria, cebolla, tomate y ajo) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.265/781 GT:26 GS:7 HC:88 AZ:21 PROT:38 SAL:3</p>	<p>20</p> <p>1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>21</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>
<p>22</p> <p>Lentejas a la campesina Pollo en salsa (patata, cebolla, zanahoria y tomate) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:3.210/768 GT:24 GS:6 HC:95 AZ:18 PROT:34 SAL:2</p>	<p>23</p> <p>Crema de calabacín Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.068/734 GT:22 GS:5 HC:96 AZ:22 PROT:30 SAL:3</p>	<p>24</p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.311/792 GT:28 GS:5 HC:100 AZ:16 PROT:27 SAL:3</p>	<p>25</p> <p>Sopa de cocido con pasta Cocido completo con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta)</p> <p>VE:3.244/776 GT:21 GS:3 HC:107 AZ:18 PROT:28 SAL:2</p>	<p>26</p> <p>Judías verdes con refrito Medallón de salmón y calabaza al horno con salsa de tomate Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:3.110/744 GT:26 GS:6 HC:78 AZ:19 PROT:39 SAL:2</p>	<p>27</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>28</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>
<p>29</p> <p>Alubias estofadas con verduras Albóndigas de merluza y pota en salsa (guisante, cebolla, zanahoria y orégano) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.164/757 GT:26 GS:5 HC:90 AZ:18 PROT:30 SAL:3</p>	<p>30</p> <p>Arroz caldoso de verduras Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.156/755 GT:23 GS:7 HC:93 AZ:18 PROT:36 SAL:2</p>	<p>31</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)</p> <p>VE:3.051/730 GT:26 GS:6 HC:82 AZ:14 PROT:33 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: mayo-23

MENÚ: (01) - CELIACO

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional	
1	FESTIVO	2	Crema de verduras Pollo con arroz Fruta y pan sin gluten	3	Sopa de verduras Merluza en salsa de zanahoria Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	4	Alubias estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur y pan sin gluten	5	Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	kcl:	710,0
8	Crema de zanahoria Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	9	Guisantes rehogados Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno Fruta y pan sin gluten	10	Arroz con tomate Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan sin gluten	11	Sopa de verduras Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan sin gluten	12	Menestra salteada Empanada sin gluten ni huevo de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	kcl:	686,2
15	Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Filete de merluza en salsa marinera Fruta y pan sin gluten	16	Crema de brócoli Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	17	Guisantes rehogados Merluza ajoarriero Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	18	Arroz caldoso de verduras Tortilla de atún Ensalada de lechuga Yogur y pan sin gluten	19	Guiso de alubias con verduras Albóndigas de cerdo en salsa española Fruta y pan sin gluten	kcl:	690,7
22	Guisantes rehogados Pollo en salsa Fruta y pan sin gluten	23	Crema de calabacín Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	24	Arroz con tomate Merluza en salsa de zanahoria Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	25	Sopa de verduras Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan sin gluten	26	Judías verdes con refrito Salmón al horno Fruta y pan sin gluten	kcl:	683,9
29	Alubias estofadas Merluza al horno Fruta y pan sin gluten	30	Arroz caldoso de verduras Pollo asado Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	31	Guisantes rehogados Tortilla de queso Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten				kcl:	699,2	
									Prot:	24,6	
									HC:	94,1	
									Lip:	23,7	
									Prot:	24,3	
									HC:	90,9	
									Lip:	22,5	
									kcl:	25,3	
									HC:	92,5	
									Lip:	22,0	
									kcl:	24,1	
									HC:	88,4	
									Lip:	23,5	
									Prot:	26,7	
									HC:	88,5	
									Lip:	23,7	

MES: mayo-23

MENÚ: (02) - HIPOCALÓRICO

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional	
1	FESTIVO	2	Crema de verduras Pechuga al horno Fruta y pan integral	3	Sopa de verduras Merluza en salsa de zanahoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	4	Alubias estofadas Magro con champiñones Ensalada de lechuga Yogur desnatado y pan integral	5	Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl:	570,4
8	Crema de zanahoria Ternera guisada Ensalada de lechuga Fruta y pan	9	Lentejas a la castellana Pollo al limón Fruta y pan integral	10	Espinacas salteadas Merluza encebollada Fruta y pan	11	Sopa de verduras Pechuga al horno Ensalada de lechuga Yogur desnatado y pan integral	12	Menestra salteada Merluza en salsa vizcaína Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl:	573,4
15	Macarrones a la napolitana Filete de merluza en salsa marinera Fruta y pan	16	Crema de brócoli Estofado de pavo Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	17	Lentejas a la jardinera Merluza ajoarriero Ensalada de lechuga Fruta y pan	18	Acelgas con patata Magro con champiñones Ensalada de lechuga Yogur desnatado y pan integral	19	Guiso de alubias con verduras Pollo asado Fruta y pan	Prot:	20,9
22	Lentejas a la campesina Pechuga al horno Fruta y pan	23	Crema de calabacín Ternera guisada Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	24	Menestra de verduras Merluza en salsa de zanahoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	25	Sopa de verduras Pollo al limón Ensalada de lechuga Yogur desnatado y pan integral	26	Judías verdes con refrito Limanda en pepitoria Fruta y pan	HC:	74,1
29	Alubias estofadas Merluza al horno Fruta y pan	30	Espinacas salteadas Pollo asado Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	31	Lentejas guisadas con verduras Estofado de pavo Ensalada de lechuga Fruta y pan				Lip:	19,2	
									kcl:	560,8	
									Prot:	19,8	
									HC:	72,8	
									Lip:	19,2	
									kcl:	564,8	
									Prot:	20,1	
									HC:	71,1	
									Lip:	20,3	
									kcl:	570,0	
									Prot:	20,5	
									HC:	70,0	
									Lip:	20,9	

MES: mayo-23

MENÚ: 3. NO HUEVO

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
1	FESTIVO	2	Crema de verduras Pollo con arroz Fruta y pan integral	3	Sopa de verduras Merluza en salsa de zanahoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	4	Alubias estofadas Magro con champiñones Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	5	Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 710,33 Prot: 24,48 HC: 94,12 Lip: 23,78
8	Crema de zanahoria Ternera guisada Ensalada de lechuga Fruta y pan	9	Lentejas a la castellana Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno Fruta y pan integral	10	Arroz con tomate Merluza encebollada Fruta y pan	11	Sopa de verduras Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	12	Menestra salteada Empanada de ternera Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 684,04 Prot: 25,36 HC: 88,41 Lip: 23,01
15	Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Merluza al horno Fruta y pan	16	Crema de brócoli Estofado de pavo Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	17	Lentejas a la jardinera Merluza ajoarriero Ensalada de lechuga Fruta y pan	18	Arroz caldoso de verduras Pollo al limón Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	19	Guiso de alubias con verduras Albóndigas de cerdo en salsa española Fruta y pan	kcl: 691,47 Prot: 25,48 HC: 92,47 Lip: 21,96
22	Lentejas a la campesina Pollo en salsa Fruta y pan	23	Crema de calabacín Ternera guisada Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	24	Arroz con tomate Merluza en salsa de zanahoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	25	Sopa de verduras Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	26	Judías verdes con refrito Limanda en pepitoria Fruta y pan	kcl: 688,39 Prot: 24,76 HC: 88,41 Lip: 23,74
29	Alubias estofadas Merluza al horno Fruta y pan	30	Arroz caldoso de verduras Pollo asado Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	31	Lentejas guisadas con verduras Estofado de pavo Ensalada de lechuga Fruta y pan				kcl: 703,89 Prot: 25,74 HC: 89,42 Lip: 24,24	

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: mayo-23

MENÚ: (05) - NO CERDO

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional	
1	FESTIVO	2	Crema de verduras Pollo con arroz Fruta y pan integral	3	Sopa minestrone Albóndigas de merluza y pota en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan	4	Alubias estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	5	Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl:	706,6
8	Crema de zanahoria Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	9	Lentejas a la castellana Hamburguesa de pollo en salsa Fruta y pan integral	10	Arroz con tomate Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan	11	Sopa de verduras Huevos aurora Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	12	Menestra salteada Empanada de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl:	711,1
15	Macarrones a la napolitana Filete de merluza en salsa marinera Fruta y pan	16	Crema de brócoli Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	17	Lentejas a la jardinera Tiras de mar (pota) rebozadas Ensalada de lechuga Fruta y pan	18	Arroz caldoso de verduras Tortilla de atún Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	19	Guiso de alubias con verduras Albóndigas de merluza y pota a la griega Fruta y pan	Prot:	25,1
22	Lentejas a la campesina Pollo en salsa Fruta y pan	23	Crema de calabacín Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	24	Arroz con tomate Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta y pan	25	Sopa de verduras Huevos aurora Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	26	Judías verdes con refrito Medallón de salmón y calabaza con salsa de tomate Fruta y pan	HC:	92,5
29	Alubias estofadas Albóndigas de merluza y pota en salsa Fruta y pan	30	Arroz caldoso de verduras Pechuga de pollo empanada Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	31	Lentejas guisadas con verduras Tortilla de queso Ensalada de lechuga Fruta y pan				Lip:	23,8	
									kcl:	697,9	
									Prot:	24,5	
									HC:	91,0	
									Lip:	23,8	
									kcl:	705,2	
									Prot:	24,9	
									HC:	89,5	
									Lip:	25,1	
									kcl:	706,3	
									Prot:	25,3	
									HC:	87,0	
									Lip:	25,8	

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: mayo-23

MENÚ: (06) - NO CARNE

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional	
1	FESTIVO	2	Crema de verduras Tortilla francesa de atún Fruta y pan integral	3	Sopa de verduras Albóndigas de merluza y pota en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan	4	Alubias estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	5	Judías verdes con refrito Tiras de mar en salsa americana Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl:	704,3
8	Crema de zanahoria Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	9	Lentejas a la castellana Salmón al horno Fruta y pan integral	10	Arroz con tomate Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan	11	Sopa de verduras Huevos aurora Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	12	Menestra salteada Empanada de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl:	706,2
15	Macarrones a la napolitana Filete de merluza en salsa marinera Fruta y pan	16	Crema de brócoli Merluza al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	17	Lentejas a la jardinera Tiras de mar (pota) rebozadas Ensalada de lechuga Fruta y pan	18	Arroz caldoso de verduras Tortilla de atún Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	19	Guiso de alubias con verduras Albóndigas de merluza y pota a la griega Fruta y pan	Prot:	25,1
22	Lentejas a la campesina Merluza en salsa de zanahoria Fruta y pan	23	Crema de calabacín Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	24	Arroz con tomate Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta y pan	25	Sopa de verduras Huevos aurora Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	26	Judías verdes con refrito Medallón de salmón y calabaza con salsa de tomate Fruta y pan	HC:	92,6
29	Alubias estofadas Albóndigas de merluza y pota en salsa Fruta y pan	30	Arroz caldoso de verduras Tiras de mar (pota) en salsa americana Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	31	Lentejas guisadas con verduras Tortilla de queso Ensalada de lechuga Fruta y pan				Lip:	23,5	
									kcl:	698,6	
									Prot:	24,3	
									HC:	91,2	
									Lip:	23,9	
									kcl:	702,2	
									Prot:	24,7	
									HC:	89,5	
									Lip:	24,8	
									kcl:	707,7	
									Prot:	25,3	
									HC:	87,2	
									Lip:	25,8	

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: mayo-23

MENÚ: 8. NO PESCADO

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
1	FESTIVO	2	Crema de verduras Pollo con arroz Fruta y pan integral	3	Sopa minestrone Lomo en salsa casera Ensalada de lechuga Fruta y pan	4	Alubias estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	5	Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 715,22 Prot: 26,74 HC: 90,90 Lip: 24,75
8	Crema de zanahoria Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	9	Lentejas a la castellana Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno Fruta y pan integral	10	Arroz con tomate Estofado de pavo Fruta y pan	11	Sopa de cocido Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	12	Menestra salteada Empanada de ternera Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 692,37 Prot: 25,42 HC: 89,66 Lip: 23,18
15	Macarrones a la napolitana Ternera guisada Fruta y pan	16	Crema de brócoli Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	17	Lentejas a la jardinera Pollo al limón Ensalada de lechuga Fruta y pan	18	Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	19	Guiso de alubias con verduras Albóndigas de cerdo en salsa española Fruta y pan	kcl: 702,95 Prot: 25,12 HC: 90,30 Lip: 24,36
22	Lentejas a la campesina Pollo en salsa Fruta y pan	23	Crema de calabacín Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	24	Arroz con tomate Lomo asado Ensalada de lechuga Fruta y pan	25	Sopa de cocido Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	26	Judías verdes con refrito Estofado de pavo Fruta y pan	kcl: 697,59 Prot: 25,84 HC: 88,10 Lip: 24,42
29	Alubias estofadas Ternera guisada Fruta y pan	30	Arroz caldoso de verduras Pollo asado Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	31	Lentejas guisadas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan				kcl: 722,37 Prot: 26,17 HC: 88,12 Lip: 26,68	

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: mayo-23

MENÚ: (10) - SIN FRUTOS SECOS

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional	
1	FESTIVO	2	Crema de verduras Pollo con arroz Fruta y pan	3	Sopa minestrone Albóndigas de merluza y pota en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan	4	Alubias estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur y pan	5	Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl:	712,9
8	Crema de zanahoria Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	9	Lentejas a la castellana Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno Fruta y pan	10	Arroz con tomate Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan	11	Sopa de cocido Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan	12	Menestra salteada Empanada de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl:	716,8
15	Macarrones a la napolitana Filete de merluza en salsa marinera Fruta y pan	16	Crema de brócoli Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	17	Lentejas a la jardinera Merluza ajoarriero Ensalada de lechuga Fruta y pan	18	Arroz caldoso de verduras Tortilla de atún Ensalada de lechuga Yogur y pan	19	Guiso de alubias con verduras Albóndigas de cerdo en salsa española Fruta y pan	Prot:	26,1
22	Lentejas a la campesina Pollo en salsa Fruta y pan	23	Crema de calabacín Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	24	Arroz con tomate Merluza en salsa de zanahoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	25	Sopa de cocido Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan	26	Judías verdes con refrito Medallón de salmón y calabaza con salsa de tomate Fruta y pan	HC:	92,6
29	Alubias estofadas Albóndigas de merluza y pota en salsa Fruta y pan	30	Arroz caldoso de verduras Pollo asado Ensalada de lechuga Fruta y pan	31	Lentejas guisadas con verduras Tortilla de queso Ensalada de lechuga Fruta y pan				Lip:	24,0	
									kcl:	685,5	
									Prot:	24,8	
									HC:	90,5	
									Lip:	22,5	
									kcl:	693,6	
									Prot:	26,6	
									HC:	87,4	
									Lip:	23,9	
									kcl:	712,6	
									Prot:	25,7	
									HC:	87,5	
									Lip:	26,1	

MES: mayo-23

MENÚ: 4. NO LACTOSA

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
1	FESTIVO	2	Crema de verduras Pollo con arroz Fruta y pan integral	3	Sopa minestrone Merluza en salsa de zanahoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	4	Alubias estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan integral	5	Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 704,61 Prot: 26,07 HC: 92,45 Lip: 24,03
8	Crema de zanahoria Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	9	Lentejas a la castellana Pollo al limón Fruta y pan integral	10	Arroz con tomate Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan	11	Sopa de cocido Lomo con pimientos Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan integral	12	Menestra salteada Empanada de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 685,35 Prot: 24,48 HC: 89,37 Lip: 22,76
15	Macarrones a la napolitana Filete de merluza en salsa marinera Fruta y pan	16	Crema de brócoli Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	17	Lentejas a la jardinera Merluza ajoarriero Ensalada de lechuga Fruta y pan	18	Arroz caldoso de verduras Tortilla de atún Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan integral	19	Guiso de alubias con verduras Albóndigas de cerdo en salsa española Fruta y pan	kcl: 694,53 Prot: 24,78 HC: 90,47 Lip: 23,50
22	Lentejas a la campesina Pollo en salsa Fruta y pan	23	Crema de calabacín Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	24	Arroz con tomate Merluza en salsa de zanahoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	25	Sopa de cocido Lomo en salsa casera Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan integral	26	Judías verdes con refrito Salmón al horno Fruta y pan	kcl: 688,49 Prot: 25,80 HC: 88,41 Lip: 23,76
29	Alubias estofadas Merluza al horno Fruta y pan	30	Arroz caldoso de verduras Pollo asado Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	31	Lentejas guisadas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan				kcl: 703,65 Prot: 26,67 HC: 88,52 Lip: 24,10	

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: mayo-23

MENÚ: 27. VEGANO

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
1	FESTIVO	2	Crema de verduras Menestra de verduras Fruta y pan integral	3	Sopa de verduras Coliflor rehogada Ensalada de lechuga Fruta y pan	4	Alubias estofadas Crema de zanahoria Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan integral	5	Judías verdes con refrito Crema de patata, calabacín y calabaza Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 536,22 Prot: 16,12 HC: 90,72 Lip: 7,24
8	Crema de zanahoria Coliflor rehogada Ensalada de lechuga Fruta y pan	9	Lentejas a la castellana Acelgas con patata Fruta y pan integral	10	Arroz con tomate Espinacas salteadas Fruta y pan	11	Sopa de verduras Salteado de verduras Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan integral	12	Menestra salteada Crema de patata y judía verde Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 529,50 Prot: 11,81 HC: 91,42 Lip: 7,63
15	Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Crema de puerro Fruta y pan	16	Crema de brócoli Judías verdes salteadas Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	17	Lentejas a la jardinera Guiso de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	18	Arroz caldoso de verduras Acelgas con patata Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan integral	19	Guiso de alubias con verduras Espinacas salteadas Fruta y pan	kcl: 619,90 Prot: 12,46 HC: 120,10 Lip: 6,13
22	Lentejas a la campesina Acelgas rehogadas Fruta y pan	23	Crema de calabacín Coliflor rehogada Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	24	Arroz con tomate Crema de patata, calabacín y calabaza Ensalada de lechuga Fruta y pan	25	Sopa de verduras Espinacas salteadas Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan integral	26	Judías verdes con refrito Crema de puerro Fruta y pan	kcl: 469,52 Prot: 14,27 HC: 78,20 Lip: 6,03
29	Alubias estofadas Crema de patata, zanahoria y calabaza Fruta y pan	30	Arroz caldoso de verduras Espinacas salteadas Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	31	Lentejas guisadas con verduras Crema de zanahoria Ensalada de lechuga Fruta y pan				kcl: 522,88 Prot: 14,31 HC: 89,94 Lip: 7,48	

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES