

MES: Junio 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 Crema de verduras Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Arroz 2º Pescado con Legumbres y Fruta VE:2.436/583 GT:21 GS:3 HC:64 AZ:19 PROT:26 SAL:2 | 2 Espirales carbonara Filete de merluza a la griega (tomate y cebolla) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos VE:2.550/610 GT:17 GS:2 HC:81 AZ:15 PROT:28 SAL:2 | 3 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta | 4 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta |
| 5 Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde) Estofado de pavo con verduras Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:2.484/594 GT:17 GS:5 HC:76 AZ:15 PROT:28 SAL:2 | 6 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 Fruta VE:2.404/575 GT:19 GS:3 HC:66 AZ:11 PROT:28 SAL:2 | 7 Arroz con salsa de tomate Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos VE:2.550/610 GT:18 GS:3 HC:86 AZ:12 PROT:21 SAL:2 | 8 Sopa de cocido Cocido completo con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta VE:2.530/605 GT:17 GS:2 HC:83 AZ:14 PROT:22 SAL:2 | 9 Crema de calabacín Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Legumbres 2º Carne con Patatas y Fruta VE:2.404/575 GT:18 GS:4 HC:64 AZ:17 PROT:33 SAL:2 | 10 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta | 11 1º Pasta 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Patatas 2º Pescado con Pasta y Lácteos |
| 12 Alubias estofadas con verduras Filete de merluza en salsa marinera (tomate, cebolla, ajo y especias) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta VE:2.409/576 GT:19 GS:3 HC:66 AZ:14 PROT:28 SAL:2 | 13 Macarrones con salsa de tomate Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos VE:2.517/602 GT:22 GS:5 HC:69 AZ:16 PROT:26 SAL:2 | 14 Crema de zanahoria Tira de mar (pota) rebozada con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Carne con Patatas y Fruta VE:2.413/577 GT:19 GS:2 HC:72 AZ:17 PROT:24 SAL:2 | 15 Arroz caldoso de verduras Tortilla alemana con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta VE:2.409/576 GT:18 GS:5 HC:75 AZ:11 PROT:23 SAL:2 | 16 Lentejas a la campesina Pollo al chilindrón (patata, tomate, pimiento rojo y pimiento verde) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos VE:2.462/589 GT:18 GS:5 HC:73 AZ:14 PROT:27 SAL:2 | 17 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos | 18 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos |
| 19 Potaje de garbanzos con arroz Medallón de salmón y calabaza al horno con salsa de tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta VE:2.543/608 GT:19 GS:2 HC:76 AZ:13 PROT:28 SAL:2 | 20 Judías verdes con refrito Estofado de pavo con verduras Fruta y pan integral (* 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Fruta VE:2.416/578 GT:18 GS:5 HC:71 AZ:15 PROT:25 SAL:2 | 21 Sopa minestrone Albóndigas de merluza y pota en salsa (guisante, cebolla, zanahoria y orégano) con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Huevos con Patatas y Lácteos VE:2.475/592 GT:18 GS:3 HC:76 AZ:15 PROT:24 SAL:2 | 22 Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:2.546/609 GT:20 GS:5 HC:74 AZ:12 PROT:24 SAL:2 | 23 FIN DE CURSO Crema de verduras Pizza casera de quesos con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Legumbres y Lácteos VE:2.524/604 GT:17 GS:2 HC:86 AZ:22 PROT:18 SAL:2 | 24 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta | 25 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos |
| 26 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos | 27 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta | 28 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta | 29 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta (* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta | 30 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta | | |

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: Junio 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 Crema de verduras Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:3.122/747 GT:27 GS:4 HC:82 AZ:24 PROT:33 SAL:2 | 2 Espirales carbonara Filete de merluza a la griega (tomate y cebolla) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta VE:3.285/786 GT:22 GS:3 HC:104 AZ:20 PROT:35 SAL:2 | 3 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos | 4 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta |
| 5 Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde) Estofado de pavo con verduras Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:3.185/762 GT:22 GS:6 HC:98 AZ:19 PROT:35 SAL:3 | 6 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 VE:3.076/736 GT:24 GS:4 HC:85 AZ:14 PROT:36 SAL:3 | 7 Arroz con salsa de tomate Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:3.290/787 GT:23 GS:4 HC:110 AZ:15 PROT:27 SAL:3 | 8 Sopa de cocido Cocido completo con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta VE:3.244/776 GT:21 GS:3 HC:107 AZ:18 PROT:28 SAL:3 | 9 Crema de calabacín Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Carne con Pasta y Lácteos VE:3.072/735 GT:23 GS:5 HC:82 AZ:22 PROT:42 SAL:3 | 10 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta | 11 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos |
| 12 Alubias estofadas con verduras Filete de merluza en salsa marinera (tomate, cebolla, ajo y especias) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:3.089/739 GT:24 GS:4 HC:85 AZ:18 PROT:35 SAL:2 | 13 Macarrones con salsa de tomate Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos VE:3.227/772 GT:28 GS:6 HC:89 AZ:21 PROT:33 SAL:3 | 14 Crema de zanahoria Tira de mar (pota) rebozada con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Carne con Patatas y Fruta VE:3.093/740 GT:24 GS:3 HC:92 AZ:22 PROT:31 SAL:2 | 15 Arroz caldoso de verduras Tortilla alemana con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta VE:3.089/739 GT:23 GS:7 HC:96 AZ:14 PROT:29 SAL:3 | 16 Lentejas a la campesina Pollo al chilindrón (patata, tomate, pimiento rojo y pimiento verde) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta VE:3.156/755 GT:23 GS:6 HC:94 AZ:18 PROT:34 SAL:2 | 17 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta | 18 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos |
| 19 Potaje de garbanzos con arroz Medallón de salmón y calabaza al horno con salsa de tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta VE:3.260/780 GT:24 GS:6 HC:97 AZ:22 PROT:36 SAL:2 | 20 Judías verdes con refrito Estofado de pavo con verduras Fruta y pan integral (* 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Lácteos VE:3.097/741 GT:23 GS:6 HC:91 AZ:19 PROT:32 SAL:2 | 21 Sopa minestrone Albóndigas de merluza y pota en salsa (guisante, cebolla, zanahoria y orégano) con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:3.173/759 GT:23 GS:4 HC:97 AZ:19 PROT:30 SAL:3 | 22 Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:3.265/781 GT:26 GS:7 HC:95 AZ:16 PROT:31 SAL:3 | 23 FIN DE CURSO Crema de verduras Pizza casera de quesos con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Legumbres y Fruta VE:3.235/774 GT:22 GS:3 HC:110 AZ:28 PROT:23 SAL:3 | 24 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta | 25 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos |
| 26 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta | 27 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta | 28 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta | 29 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos | 30 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta | | |

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: junio-23

MENÚ: (05) - NO CERDO

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | I. Nutricional |
|---|---|--|---|--|---|
| | | | 1 Crema de verduras Merluza encebollada Ensalada de lechuga Yogur y pan integral | 2 Macarrones pomodoro Filete de merluza a la griega Fruta y pan | kcl: 706,3 Prot: 25,3 HC: 87,0 Lip: 25,8 |
| 5 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Fruta y pan | 6 Lentejas estofadas Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan integral | 7 Arroz con tomate Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan | 8 Sopa de verduras Merluza al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan integral | 9 Crema de calabacín Tiras de mar en salsa americana Ensalada de lechuga Fruta y pan | kcl: 693,5 Prot: 24,1 HC: 91,6 Lip: 23,1 |
| 12 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Fruta y pan | 13 Macarrones con tomate Huevos aurora Ensalada de lechuga Fruta y pan integral | 14 Crema de zanahoria Tiras de mar (pota) rebozadas Ensalada de lechuga Fruta y pan | 15 Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan integral | 16 Lentejas a la campesina Pollo al chilindrón Fruta y pan | kcl: 709,7 Prot: 25,7 HC: 91,1 Lip: 24,6 |
| 19 Potaje de garbanzos con arroz Medallón de salmón y calabaza con salsa de tomate Fruta y pan | 20 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Fruta y pan integral | 21 Sopa minestrone Albóndigas de merluza y pota en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan | 22 Alubias estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur y pan integral | 23 Crema de verduras Pizza casera de quesos Ensalada de lechuga Fruta y pan | kcl: 706,6 Prot: 25,1 HC: 92,5 Lip: 23,8 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | |

MES: junio-23

MENÚ: (01) - CELIACO

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | I. Nutricional |
|---|--|--|---|--|---|
| | | | 1 Crema de verduras Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan sin gluten | 2 Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Filete de merluza a la griega Fruta y pan sin gluten | kcl: 699,2 Prot: 26,7 HC: 88,5 Lip: 23,7 |
| 5 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Fruta y pan sin gluten | 6 Guisantes rehogados Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan sin gluten | 7 Arroz con tomate Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten | 8 Sopa de verduras Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan sin gluten | 9 Crema de calabacín Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten | kcl: 691,9 Prot: 23,6 HC: 89,9 Lip: 23,9 |
| 12 Guiso de alubias Filete de merluza en salsa marinera Fruta y pan sin gluten | 13 Macarrones sin gluten ni huevo con tomate Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten | 14 Crema de zanahoria Merluza en salsa vizcaína Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten | 15 Arroz caldoso de verduras Tortilla alemana Ensalada de lechuga Yogur y pan sin gluten | 16 Guisantes rehogados Pollo al chilindrón Fruta y pan sin gluten | kcl: 687,2 Prot: 25,7 HC: 90,7 Lip: 20,2 |
| 19 Potaje de garbanzos con arroz Salmón al horno Fruta y pan sin gluten | 20 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Fruta y pan sin gluten | 21 Sopa de verduras Merluza en salsa de zanahoria Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten | 22 Alubias estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur y pan sin gluten | 23 Crema de verduras Pizza sin gluten de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten | kcl: 710,0 Prot: 24,6 HC: 94,1 Lip: 23,7 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | |

MES: **junio-23**

MENÚ: **4. NO LACTOSA**

| Lunes | | Martes | | Miércoles | | Jueves | | Viernes | | I. Nutricional | |
|-------|--|--------|---|-----------|--|--------|--|---------|--|---|--|
| | | | | | | 1 | Crema de verduras Lomo con champiñones Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan | 2 | Macarrones pomodoro Filete de merluza a la griega Fruta y pan | kcl: 703,65 Prot: 26,67 HC: 88,52 Lip: 24,10 | |
| 5 | Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Fruta y pan | 6 | Lentejas estofadas Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan | 7 | Arroz con tomate Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan | 8 | Sopa de cocido Lomo con pimentón Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan | 9 | Crema de calabacín Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan | kcl: 689,18 Prot: 23,64 HC: 89,91 Lip: 23,43 | |
| 12 | Guiso de alubias Filete de merluza en salsa marinera Fruta y pan | 13 | Macarrones con tomate Lomo en salsa casera Ensalada de lechuga Fruta y pan | 14 | Crema de zanahoria Merluza en salsa vizcaína Ensalada de lechuga Fruta y pan | 15 | Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan | 16 | Lentejas a la campesina Pollo al chilindrón Fruta y pan | kcl: 688,12 Prot: 25,71 HC: 90,65 Lip: 20,32 | |
| 19 | Potaje de garbanzos con arroz Salmón al horno Fruta y pan | 20 | Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Fruta y pan | 21 | Sopa minestrone Merluza en salsa de zanahoria Ensalada de lechuga Fruta y pan | 22 | Alubias estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan | 23 | Crema de verduras Pizza de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan | kcl: 704,61 Prot: 26,07 HC: 92,45 Lip: 24,03 | |
| 26 | | 27 | | 28 | | 29 | | 30 | | | |

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: junio-23

MENÚ: (06) - NO CARNE

| Lunes | | Martes | | Miércoles | | Jueves | | Viernes | | I. Nutricional | |
|-------|---|--------|---|-----------|---|--------|---|---------|---|----------------|-------|
| | | | | | | 1 | Crema de verduras Merluza encebollada Ensalada de lechuga Yogur y pan integral | 2 | Macarrones pomodoro Filete de merluza a la griega Fruta y pan | kcl: | 707,7 |
| 5 | Verdura tricolor Salmón al horno Fruta y pan | 6 | Lentejas estofadas Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan integral | 7 | Arroz con tomate Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan | 8 | Sopa de verduras Merluza al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan integral | 9 | Crema de calabacín Tiras de mar en salsa americana Ensalada de lechuga Fruta y pan | Prot: | 25,3 |
| 12 | Guiso de alubias Filete de merluza en salsa marinera Fruta y pan | 13 | Macarrones con tomate Huevos aurora Ensalada de lechuga Fruta y pan integral | 14 | Crema de zanahoria Tiras de mar (pota) rebozadas Ensalada de lechuga Fruta y pan | 15 | Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan integral | 16 | Lentejas a la campesina Albóndigas de merluza y pota a la griega Fruta y pan | HC: | 87,2 |
| 19 | Potaje de garbanzos con arroz Medallón de salmón y calabaza con salsa de tomate Fruta y pan | 20 | Judías verdes con refrito Merluza en salsa de zanahoria Fruta y pan integral | 21 | Sopa de verduras Albóndigas de merluza y pota en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan | 22 | Alubias estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur y pan integral | 23 | Crema de verduras Pizza casera de quesos Ensalada de lechuga Fruta y pan | Lip: | 25,8 |
| 26 | | 27 | | 28 | | 29 | | 30 | | kcl: | 692,3 |
| | | | | | | | | | | Prot: | 24,0 |
| | | | | | | | | | | HC: | 91,5 |
| | | | | | | | | | | Lip: | 23,1 |
| | | | | | | | | | | kcl: | 704,9 |
| | | | | | | | | | | Prot: | 25,5 |
| | | | | | | | | | | HC: | 91,2 |
| | | | | | | | | | | Lip: | 24,0 |
| | | | | | | | | | | kcl: | 704,3 |
| | | | | | | | | | | Prot: | 25,1 |
| | | | | | | | | | | HC: | 92,6 |
| | | | | | | | | | | Lip: | 23,5 |

MES: junio-23

MENÚ: (08) - SIN PESCADO

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | I. Nutricional |
|--|---|---|--|---|---|
| | | | 1 Crema de verduras Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan | 2 Macarrones pomodoro Lomo al horno Fruta y pan | kcl: 722,4 Prot: 26,2 HC: 88,1 Lip: 26,7 |
| 5 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Fruta y pan | 6 Lentejas estofadas Lomo encebollado Fruta y pan | 7 Arroz con tomate Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan | 8 Sopa de verduras Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan | 9 Crema de calabacín Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan | kcl: 702,3 Prot: 24,8 HC: 89,8 Lip: 24,6 |
| 12 Guiso de alubias Lomo asado Fruta y pan | 13 Macarrones sin gluten ni huevo con tomate Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al Ensalada de lechuga Fruta y pan | 14 Crema de zanahoria Ternera guisada Ensalada de lechuga Fruta y pan | 15 Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan | 16 Lentejas a la campesina Pollo al chilindrón Fruta y pan | kcl: 711,4 Prot: 26,2 HC: 90,5 Lip: 24,3 |
| 19 Potaje de garbanzos con arroz Lomo con pimientos Fruta y pan | 20 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Fruta y pan | 21 Sopa de verduras Magro con champiñones Ensalada de lechuga Fruta y pan | 22 Alubias estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur y pan | 23 Crema de verduras Pizza de bacon Ensalada de lechuga Fruta y pan | kcl: 715,2 Prot: 26,7 HC: 90,9 Lip: 24,8 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | |

MES: junio-23

MENÚ: (10) - SIN FRUTOS SECOS

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | I. Nutricional |
|---|---|---|--|---|---|
| | | | 1 Crema de verduras Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan | 2 Macarrones pomodoro Filete de merluza a la griega Fruta y pan | kcl: 712,6 Prot: 25,7 HC: 87,5 Lip: 26,1 |
| 5 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Fruta y pan | 6 Lentejas estofadas Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan | 7 Arroz con tomate Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan | 8 Sopa de verduras Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan | 9 Crema de calabacín Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan | kcl: 702,4 Prot: 24,1 HC: 90,9 Lip: 24,4 |
| 12 Guiso de alubias Filete de merluza en salsa marinera Fruta y pan | 13 Macarrones sin gluten ni huevo con tomate Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al Ensalada de lechuga Fruta y pan | 14 Crema de zanahoria Merluza en salsa vizcaína Ensalada de lechuga Fruta y pan | 15 Arroz caldoso de verduras Tortilla alemana Ensalada de lechuga Yogur y pan | 16 Lentejas a la campesina Pollo al chilindrón Fruta y pan | kcl: 698,0 Prot: 25,3 HC: 91,1 Lip: 21,4 |
| 19 Potaje de garbanzos con arroz Medallón de salmón y calabaza con salsa de tomate Fruta y pan | 20 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Fruta y pan | 21 Sopa de verduras Albóndigas de merluza y pota en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan | 22 Alubias estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur y pan | 23 Crema de verduras Pizza casera de quesos Ensalada de lechuga Fruta y pan | kcl: 712,9 Prot: 26,1 HC: 92,6 Lip: 24,0 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | kcl: Prot: HC: Lip: |

MES: junio-23

MENÚ: 27. VEGANO

| Lunes | | Martes | | Miércoles | | Jueves | | Viernes | | I. Nutricional |
|-------|---|--------|---|-----------|---|--------|--|---------|--|--|
| | | | | | | 1 | Crema de verduras Guiso de patata Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan integral | 2 | Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Salteado de verduras Fruta y pan | kcl: 522,88 Prot: 14,31 HC: 89,94 Lip: 7,48 |
| 5 | Verdura tricolor Crema de puerro Fruta y pan | 6 | Lentejas estofadas Salteado de verduras Fruta y pan integral | 7 | Arroz con tomate Menestra de verduras Ensalada de lechuga Fruta y pan | 8 | Sopa de verduras Espinacas salteadas Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan integral | 9 | Crema de calabacín Acelgas con patata Ensalada de lechuga Fruta y pan | kcl: 470,70 Prot: 13,62 HC: 79,87 Lip: 6,84 |
| 12 | Guiso de alubias Arroz cocido Fruta y pan | 13 | Macarrones sin gluten ni huevo con tomate Coliflor rehogada Ensalada de lechuga Fruta y pan integral | 14 | Crema de zanahoria Espinacas salteadas Ensalada de lechuga Fruta y pan | 15 | Arroz caldoso de verduras Acelgas con patata Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan integral | 16 | Lentejas a la campesina Puré de patata Fruta y pan | kcl: 526,64 Prot: 16,14 HC: 87,09 Lip: 8,10 |
| 19 | Potaje de garbanzos con arroz Guiso de patata Fruta y pan | 20 | Judías verdes con refrito Crema de puerro Fruta y pan integral | 21 | Sopa de verduras Coliflor rehogada Ensalada de lechuga Fruta y pan | 22 | Alubias estofadas Crema de zanahoria Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan integral | 23 | Crema de verduras Acelgas con patata Ensalada de lechuga Fruta y pan | kcl: 536,22 Prot: 16,12 HC: 90,72 Lip: 7,24 |
| 26 | | 27 | | 28 | | 29 | | 30 | | kcl: Prot: HC: Lip: |

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES