

MES: Septiembre 2023

RAMIRO SOLANS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
				1	2	3
				1 ^º Legumbres 2 ^º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1 ^º Verdura 2 ^º Huevos con Pasta y Fruta)	1 ^º Pasta 2 ^º Pescado con Verdura y Fruta 1 ^º Verdura 2 ^º Carne con Patatas y Fruta	1 ^º Arroz 2 ^º Carne con Verdura y Lácteos 1 ^º Verdura 2 ^º Pescado con Pasta y Fruta
4	5	6	7	8	9	10
1 ^º Pasta 2 ^º Carne con Verdura y Fruta (* 1 ^º Verdura 2 ^º Pescado con Legumbres y Lácteos)	1 ^º Verdura 2 ^º Pescado con Patatas y Lácteos (* 1 ^º Arroz 2 ^º Huevos con Verdura y Fruta)	1 ^º Verdura 2 ^º Pescado con Patatas y Lácteos (* 1 ^º Pasta 2 ^º Carne con Verdura y Fruta)	INICIO CURSO ESCOLAR Lentejas a la campesina Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1 ^º Verdura 2 ^º Carne con Pasta y Lácteos)	Arroz caldoso de verduras Pollo al chilindrón Fruta y pan (* 1 ^º Verdura 2 ^º Pescado con Verdura y Fruta)	1 ^º Patatas 2 ^º Carne con Verdura y Fruta 1 ^º Verdura 2 ^º Pescado con Arroz y Fruta	1 ^º Verdura 2 ^º Huevos con Pasta y Lácteos 1 ^º Legumbres 2 ^º Carne con Verdura y Lácteos
			VE:2.463/589 GT:20 GS:5 HC:71 AZ:19 PROT:28 SAL:4	VE:2.406/576 GT:17 GS:3 HC:83 AZ:20 PROT:21 SAL:3		
11	12	13	14	15	16	17
Potaje de garbanzos con arroz Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1 ^º Verdura 2 ^º Huevos con Patatas y Fruta)	Crema de verduras Medallón de salmón y calabaza al horno con salsa de tomate Fruta y pan integral (* 1 ^º Arroz 2 ^º Carne con Legumbres y Lácteos)	Judías verdes con refrito Estofado de pavo con verduras Fruta y pan (* 1 ^º Pasta 2 ^º Pescado con Patatas y Lácteos)	Sopa minestrone Albóndigas de merluza y pota en salsa con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1 ^º Arroz 2 ^º Huevos con Pasta y Fruta)	Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1 ^º Verdura 2 ^º Pescado con Pasta y Lácteos)	1 ^º Pasta 2 ^º Carne con Verdura y Fruta 1 ^º Verdura 2 ^º Pescado con Arroz y Lácteos	1 ^º Patatas 2 ^º Carne con Verdura y Fruta 1 ^º Verdura 2 ^º Carne con Patatas y Lácteos
VE:2.404/575 GT:22 GS:9 HC:66 AZ:23 PROT:22 SAL:4	VE:2.308/552 GT:21 GS:5 HC:65 AZ:21 PROT:21 SAL:4	VE:2.177/521 GT:12 GS:3 HC:58 AZ:21 PROT:23 SAL:3	VE:2.637/631 GT:21 GS:4 HC:81 AZ:21 PROT:28 SAL:6	VE:2.042/489 GT:14 GS:3 HC:67 AZ:19 PROT:20 SAL:3		
18	19	20	21	22	23	24
Crema de zanahoria Pollo en salsa Fruta y pan (* 1 ^º Pasta 2 ^º Huevos con Verdura y Lácteos)	Lentejas a la castellana (cebolla, zanahoria, patata y pimentón) Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1 ^º Verdura 2 ^º Carne con Patatas y Lácteos)	Arroz con salsa de tomate Abadejo en salsa verde (guisante, cebolla, ajo y perejil) Fruta y pan (* 1 ^º Verdura 2 ^º Carne con Verdura y Fruta)	Sopa de cocido Cocido completo con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1 ^º Verdura 2 ^º Carne con Legumbres y Fruta)	Menestra de verduras salteadas Empanada de atún con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1 ^º Patatas 2 ^º Carne con Pasta y Lácteos)	1 ^º Arroz 2 ^º Huevos con Verdura y Fruta 1 ^º Verdura 2 ^º Pescado con Pasta y Lácteos	1 ^º Verdura 2 ^º Carne con Arroz y Lácteos 1 ^º Legumbres 2 ^º Pescado con Verdura y Fruta
VE:2.452/587 GT:17 GS:4 HC:75 AZ:22 PROT:31 SAL:3	VE:2.432/582 GT:19 GS:4 HC:73 AZ:19 PROT:28 SAL:4	VE:2.423/580 GT:17 GS:2 HC:84 AZ:24 PROT:22 SAL:4	VE:2.610/624 GT:20 GS:5 HC:81 AZ:20 PROT:29 SAL:3	VE:2.408/576 GT:12 GS:2 HC:73 AZ:20 PROT:18 SAL:4		
25	26	27	28	29	30	
Lentejas a la jardinera Tira de mar (pota) rebozada con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1 ^º Verdura 2 ^º Huevos con Pasta y Fruta)	Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1 ^º Verdura 2 ^º Carne con Legumbres y Fruta)	Crema de calabacín Albóndigas de cerdo a la jardinera (guisante, zanahoria, tomate, cebolla, ajo y especias) Fruta y pan (* 1 ^º Patatas 2 ^º Pescado con Verdura y Lácteos)	Macarrones a la napolitana Filete de merluza en salsa marinera (tomate, cebolla, ajo y especias) Yogur y pan integral (* 1 ^º Verdura 2 ^º Carne con Verdura y Fruta)	Alubias estofadas con verduras Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1 ^º Verdura 2 ^º Carne con Patatas y Lácteos)	1 ^º Pasta 2 ^º Pescado con Verdura y Lácteos 1 ^º Verdura 2 ^º Carne con Patatas y Fruta	
VE:2.510/600 GT:16 GS:2 HC:87 AZ:19 PROT:25 SAL:5	VE:2.369/567 GT:19 GS:3 HC:77 AZ:19 PROT:20 SAL:4	VE:2.466/590 GT:19 GS:7 HC:71 AZ:19 PROT:20 SAL:3	VE:2.650/634 GT:18 GS:3 HC:91 AZ:25 PROT:25 SAL:4	VE:2.332/558 GT:21 GS:4 HC:62 AZ:21 PROT:24 SAL:4		

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: Septiembre 2023

RAMIRO SOLANS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
				1	2	3
				1 ^º Pasta 2 ^º Pescado con Verdura y Fruta (* 1 ^º Verdura 2 ^º Carne con Patatas y Lácteos	1 ^º Arroz 2 ^º Huevos con Verdura y Fruta 1 ^º Verdura 2 ^º Pescado con Pasta y Lácteos	1 ^º Legumbres 2 ^º Pescado con Verdura y Fruta 1 ^º Verdura 2 ^º Huevos con Pasta y Fruta
4	5	6	7	8	9	10
1 ^º Pasta 2 ^º Carne con Verdura y Lácteos (* 1 ^º Verdura 2 ^º Pescado con Patatas y Fruta	1 ^º Verdura 2 ^º Pescado con Patatas y Fruta (* 1 ^º Pasta 2 ^º Carne con Verdura y Fruta	1 ^º Verdura 2 ^º Pescado con Pasta y Lácteos (* 1 ^º Patatas 2 ^º Huevos con Verdura y Fruta	INICIO CURSO ESCOLAR Lentejas a la campesina Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1 ^º Verdura 2 ^º Carne con Pasta y Lácteos	Arroz caldoso de verduras Pollo al chilindrón Fruta y pan (* 1 ^º Verdura 2 ^º Pescado con Verdura y Lácteos	1 ^º Legumbres 2 ^º Carne con Verdura y Lácteos 1 ^º Verdura 2 ^º Huevos con Arroz y Fruta	1 ^º Verdura 2 ^º Pescado con Patatas y Lácteos 1 ^º Arroz 2 ^º Carne con Verdura y Fruta
			VE:3.060/732 GT:26 GS:7 HC:85 AZ:24 PROT:36 SAL:5	VE:3.102/742 GT:24 GS:5 HC:101 AZ:27 PROT:29 SAL:4		
11	12	13	14	15	16	17
Potaje de garbanzos con arroz Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1 ^º Verdura 2 ^º Huevos con Pasta y Lácteos	Crema de verduras Medallón de salmón y calabaza al horno con salsa de tomate Fruta y pan integral (* 1 ^º Arroz 2 ^º Carne con Pasta y Fruta	Judías verdes con refrito Estofado de pavo con verduras Fruta y pan (* 1 ^º Pasta 2 ^º Pescado con Patatas y Lácteos	Sopa minestrone Albóndigas de merluza y pota en salsa con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1 ^º Pasta 2 ^º Carne con Patatas y Fruta	Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1 ^º Verdura 2 ^º Carne con Patatas y Lácteos	1 ^º Verdura 2 ^º Pescado con Arroz y Lácteos 1 ^º Arroz 2 ^º Huevos con Verdura y Fruta	1 ^º Patatas 2 ^º Carne con Verdura y Fruta 1 ^º Verdura 2 ^º Pescado con Legumbres y Lácteos
VE:3.096/741 GT:30 GS:12 HC:81 AZ:26 PROT:31 SAL:5	VE:3.156/755 GT:30 GS:6 HC:86 AZ:24 PROT:30 SAL:5	VE:2.857/683 GT:17 GS:4 HC:74 AZ:28 PROT:33 SAL:4	VE:3.059/732 GT:24 GS:5 HC:92 AZ:22 PROT:33 SAL:7	VE:3.031/725 GT:23 GS:4 HC:93 AZ:27 PROT:31 SAL:2		
18	19	20	21	22	23	24
Crema de zanahoria Pollo en salsa Fruta y pan (* 1 ^º Pasta 2 ^º Huevos con Verdura y Fruta	Lentejas a la castellana (cebolla, zanahoria, patata y pimentón) Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1 ^º Verdura 2 ^º Carne con Arroz y Lácteos	Arroz con salsa de tomate Abadejo en salsa verde (guisante, cebolla, ajo y perejil) Fruta y pan (* 1 ^º Verdura 2 ^º Carne con Verdura y Lácteos	Sopa de cocido Cocido completo con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1 ^º Verdura 2 ^º Pescado con Legumbres y Fruta	Menestra de verduras salteadas Empanada de atún con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1 ^º Arroz 2 ^º Carne con Patatas y Lácteos	1 ^º Legumbres 2 ^º Huevos con Verdura y Lácteos 1 ^º Verdura 2 ^º Pescado con Pasta y Fruta	1 ^º Verdura 2 ^º Carne con Patatas y Fruta 1 ^º Patatas 2 ^º Pescado con Verdura y Lácteos
VE:3.267/782 GT:23 GS:5 HC:101 AZ:30 PROT:40 SAL:4	VE:3.101/742 GT:27 GS:6 HC:87 AZ:20 PROT:36 SAL:6	VE:3.268/782 GT:23 GS:3 HC:111 AZ:32 PROT:31 SAL:5	VE:3.239/775 GT:25 GS:6 HC:98 AZ:26 PROT:36 SAL:4	VE:3.276/784 GT:18 GS:2 HC:98 AZ:28 PROT:26 SAL:5		
25	26	27	28	29	30	
Lentejas a la jardinera Tira de mar (pota) rebozada con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1 ^º Verdura 2 ^º Carne con Pasta y Fruta	Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1 ^º Verdura 2 ^º Carne con Pasta y Fruta	Crema de calabacín Albóndigas de cerdo a la jardinera (guisante, zanahoria, tomate, cebolla, ajo y especias) Fruta y pan (* 1 ^º Patatas 2 ^º Huevos con Verdura y Lácteos	Macarrones a la napolitana Filete de merluza en salsa marinera (tomate, cebolla, ajo y especias) Yogur y pan integral (* 1 ^º Verdura 2 ^º Carne con Verdura y Fruta	Alubias estofadas con verduras Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1 ^º Verdura 2 ^º Carne con Patatas y Lácteos	1 ^º Pasta 2 ^º Pescado con Verdura y Lácteos 1 ^º Verdura 2 ^º Carne con Arroz y Fruta	
VE:3.199/765 GT:21 GS:3 HC:110 AZ:25 PROT:33 SAL:7	VE:3.020/722 GT:26 GS:5 HC:93 AZ:25 PROT:27 SAL:4	VE:3.547/849 GT:29 GS:10 HC:92 AZ:21 PROT:30 SAL:4	VE:3.367/805 GT:23 GS:3 HC:115 AZ:33 PROT:33 SAL:5	VE:3.168/758 GT:29 GS:6 HC:82 AZ:28 PROT:35 SAL:5		

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: septiembre-23

MENÚ: (05) - NO CERDO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1	
4	5	6	7	8	kcl: 709,7 Prot: 25,7 HC: 91,1 Lip: 24,6
11	12	13	14	15	kcl: 706,6 Prot: 25,1 HC: 92,5 Lip: 23,8
18	19	20	21	22	kcl: 711,1 Prot: 24,2 HC: 91,6 Lip: 25,0
25	26	27	28	29	kcl: 697,9 Prot: 24,5 HC: 91,0 Lip: 23,8

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: septiembre-23

MENÚ: (06) - NO CARNE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1	
4	5	6	7	8	
			Lentejas a la campesina Tortilla de queso Ensalada de lechuga fruta y pan integral	Arroz caldoso de verduras Merluza al horno fruta y pan	kcl: 704,9 Prot: 25,5 HC: 91,2 Lip: 24,0
11	12	13	14	15	
Potaje de garbanzos con arroz Tortilla francesa Ensalada de lechuga fruta y pan	Crema de verduras Medallón de salmón y calabaza en salsa de tomate fruta y pan integral	Judías verdes con refrito Abadejo al horno fruta y pan	Sopa de verduras Albóndigas de merluza y pota en salsa Ensalada de lechuga yogur y pan integral	Alubias estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga fruta y pan	kcl: 704,3 Prot: 25,1 HC: 92,6 Lip: 23,5
18	19	20	21	22	
Crema de zanahoria Limanda al horno fruta y pan	Lentejas a la castellana Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga fruta y pan integral	Arroz con tomate Filete de abadejo en salsa verde fruta y pan	Sopa de verduras Huevos aurora Ensalada de lechuga yogur y pan integral	Menestra salteada Empanada de atún Ensalada de lechuga fruta y pan	kcl: 706,2 Prot: 23,9 HC: 91,6 Lip: 24,5
25	26	27	28	29	
Lentejas a la jardinera Tiras de mar (pota) rebozadas Ensalada de lechuga fruta y pan	Arroz caldoso de verduras Tortilla de atún Ensalada de lechuga fruta y pan integral	Crema de calabacín Limanda al horno fruta y pan	Macarrones a la napolitana Filete de merluza en salsa marinera yogur y pan integral	Guiso de alubias con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga fruta y pan	kcl: 698,6 Prot: 24,3 HC: 91,2 Lip: 23,9

MES: **septiembre-23**

MENÚ: **27. VEGANA**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1	kcl: Prot: HC: Lip:
4	5	6	7	8	kcl: 526,64 Prot: 16,14 HC: 87,09 Lip: 8,10
			Lentejas a la campesina Crema de calabaza Ensalada de lechuga fruta y pan integral	Arroz caldoso de verduras Acelgas con patata fruta y pan	
11	12	13	14	15	kcl: 536,22 Prot: 16,12 HC: 90,72 Lip: 7,24
Potaje de garbanzos con arroz Crema de puerro Ensalada de lechuga fruta y pan	Crema de verduras Guiso de patata fruta y pan integral	Judías verdes con refrito Crema de calabaza fruta y pan	Sopa de verduras Espinacas salteadas Ensalada de lechuga yogur de soja y pan integral	Alubias estofadas Salteado de verduras Ensalada de lechuga fruta y pan	
18	19	20	21	22	kcl: 529,50 Prot: 11,81 HC: 91,42 Lip: 7,63
Crema de zanahoria Coliflor rehogada fruta y pan	Lentejas a la castellana Acelgas con patata Ensalada de lechuga fruta y pan integral	Arroz con tomate Espinacas salteadas fruta y pan	Sopa de verduras Salteado de verduras Ensalada de lechuga yogur de soja y pan integral	Menestra salteada Crema de patata, calabacín y calabaza Ensalada de lechuga fruta y pan	
25	26	27	28	29	kcl: 619,90 Prot: 12,46 HC: 120,10 Lip: 6,13
Lentejas a la jardinera Acelgas rehogadas Ensalada de lechuga fruta y pan	Arroz caldoso de verduras Espinacas salteadas Ensalada de lechuga fruta y pan integral	Crema de calabacín Coliflor rehogada fruta y pan	Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Acelgas con patata yogur de soja y pan integral	Guiso de alubias con verduras Crema de puerro Ensalada de lechuga fruta y pan	

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES