

MES: Octubre 2023

RAMIRO SOLANS

| Lunes   | Martes  | Miércoles  | Jueves  | Viernes   | Sábado   | Domingo  |
|---|---|--|---|---|--|--|
| <p><b>2</b></p> <p>Lentejas a la campesina<br/>Salchichas al horno con ensalada de lechuga<br/>Fruta y pan<br/>(* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:2.471/591 GT:20 GS:6 HC:73 AZ:21 PROT:28 SAL:5</p>                             | <p><b>3</b></p> <p>Sopa maravilla con verduras<br/>Pollo en salsa (patata, cebolla, zanahoria y tomate)<br/>Fruta y pan integral<br/>(* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:2.672/639 GT:19 GS:5 HC:79 AZ:21 PROT:37 SAL:5</p>                                     | <p><b>4</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate<br/>Abadejo en salsa verde (guisante, cebolla, ajo y perejil) con ensalada de lechuga<br/>Fruta y pan<br/>(* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:2.423/580 GT:17 GS:2 HC:84 AZ:24 PROT:22 SAL:4</p>                            | <p><b>5</b></p> <p>Potaje de garbanzos<br/>Tortilla de patatas con ensalada de lechuga<br/>Yogur y pan integral<br/>(* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p> <p>VE:2.427/581 GT:23 GS:4 HC:69 AZ:20 PROT:22 SAL:5</p>  | <p><b>6</b></p> <p>Judías verdes con refrito<br/>Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate)<br/>Fruta y pan<br/>(* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:2.305/551 GT:16 GS:3 HC:58 AZ:21 PROT:23 SAL:3</p> | <p><b>7</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos<br/>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta</p>   | <p><b>8</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos<br/>1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>        |
| <p><b>9</b></p> <p>Alubias estofadas con verduras<br/>Medallón de salmón y calabaza al horno con salsa de tomate<br/>Fruta y pan<br/>(* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:2.536/607 GT:23 GS:4 HC:67 AZ:24 PROT:26 SAL:4</p>           | <p><b>10</b></p> <p>Crema de verduras<br/>Pechuga de pollo empanada<br/>Fruta y pan integral<br/>(* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:2.541/608 GT:25 GS:5 HC:72 AZ:19 PROT:20 SAL:4</p>   | <p><b>11</b></p> <p>Espirales pomodoro (tomate, cebolla, especias)<br/>Tortilla americana con ensalada de lechuga<br/>Fruta y pan<br/>(* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos)</p> <p>VE:2.434/582 GT:22 GS:4 HC:75 AZ:22 PROT:19 SAL:3</p>                                       | <p><b>12</b></p> <p><b>FESTIVO</b><br/>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta<br/>(* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p>  | <p><b>13</b></p> <p><b>FESTIVO</b><br/>1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos<br/>(* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p>   | <p><b>14</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos<br/>1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta</p> | <p><b>15</b></p> <p>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos<br/>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>        |
| <p><b>16</b></p> <p>Crema de calabacín<br/>Empanada de atún<br/>Fruta y pan<br/>(* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:2.470/591 GT:15 GS:2 HC:90 AZ:22 PROT:20 SAL:3</p>  | <p><b>17</b></p> <p>Potaje de garbanzos<br/>Tortilla alemana con ensalada de lechuga<br/>Fruta y pan integral<br/>(* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:2.331/558 GT:23 GS:4 HC:61 AZ:20 PROT:22 SAL:4</p>  | <p><b>18</b></p> <p>Menestra de verduras salteadas<br/>Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate)<br/>Fruta y pan<br/>(* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:2.372/567 GT:14 GS:3 HC:62 AZ:17 PROT:23 SAL:3</p>  | <p><b>19</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduras<br/>Filete de merluza en salsa marinera (tomate, cebolla, ajo y especias) con ensalada de lechuga<br/>Yogur y pan integral<br/>(* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:2.470/591 GT:15 GS:2 HC:82 AZ:18 PROT:31 SAL:4</p> | <p><b>20</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate<br/>Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga<br/>Fruta y pan<br/>(* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos)</p> <p>VE:2.518/602 GT:21 GS:5 HC:80 AZ:23 PROT:22 SAL:5</p>                 | <p><b>21</b></p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos<br/>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>     | <p><b>22</b></p> <p>1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos<br/>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>  |
| <p><b>23</b></p> <p>Alubias estofadas con verduras<br/>Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga<br/>Fruta y pan<br/>(* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos)</p> <p>VE:2.313/553 GT:20 GS:3 HC:68 AZ:20 PROT:21 SAL:4</p>                       | <p><b>24</b></p> <p>Arroz caldoso de verduras<br/>Albóndigas de cerdo a la jardinera (guisante, zanahoria, tomate, cebolla, ajo y especias)<br/>Fruta y pan integral<br/>(* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:2.526/604 GT:22 GS:7 HC:79 AZ:19 PROT:20 SAL:4</p> | <p><b>25</b></p> <p>Macarrones a la napolitana (tomate, calabacín y albahaca)<br/>Filete de abadejo en salsa (guisante y patata) con ensalada de lechuga<br/>Fruta y pan<br/>(* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos)</p> <p>VE:2.582/618 GT:20 GS:3 HC:80 AZ:26 PROT:25 SAL:4</p> | <p><b>26</b></p> <p>Sopa de cocido<br/>Cocido completo con ensalada de lechuga<br/>Yogur y pan integral<br/>(* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:2.610/624 GT:20 GS:5 HC:81 AZ:20 PROT:29 SAL:3</p>  | <p><b>27</b></p> <p>Crema de zanahoria<br/>Pollo en salsa de champiñones (champiñón, patata y cebolla)<br/>Fruta y pan<br/>(* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:2.400/574 GT:17 GS:4 HC:72 AZ:20 PROT:31 SAL:3</p>             | <p><b>28</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos<br/>1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>    | <p><b>29</b></p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos<br/>1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos</p> |
| <p><b>30</b></p> <p>Potaje de garbanzos<br/>Medallón de salmón y calabaza con salsa de tomate con ensalada de lechuga<br/>Fruta y pan<br/>(* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:2.288/547 GT:20 GS:3 HC:6.465 AZ:22 PROT:25 SAL:3</p> | <p><b>31</b></p> <p>Crema de verduras<br/>Pollo con arroz<br/>Fruta y pan integral<br/>(* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:2.466/590 GT:16 GS:4 HC:84 AZ:19 PROT:23 SAL:5</p>  |  |   |   |  |  |

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

MES: Octubre 2023

RAMIRO SOLANS

| Lunes   | Martes  | Miércoles   | Jueves  | Viernes  | Sábado  | Domingo   |
|---|---|---|---|--|---|---|
| <p><b>2</b></p> <p>Lentejas a la campesina<br/>Salchichas al horno con ensalada de lechuga<br/>Fruta y pan<br/>(* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.035/726 GT:25 GS:8 HC:88 AZ:28 PROT:36 SAL:7</p>                         | <p><b>3</b></p> <p>Sopa maravilla con verduras<br/>Pollo en salsa (patata, cebolla, zanahoria y tomate)<br/>Fruta y pan integral<br/>(* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.045/728 GT:22 GS:5 HC:89 AZ:27 PROT:43 SAL:5</p>                                       | <p><b>4</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate<br/>Abadejo en salsa verde (guisante, cebolla, ajo y perejil) con ensalada de lechuga<br/>Fruta y pan<br/>(* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.268/782 GT:23 GS:3 HC:111 AZ:32 PROT:31 SAL:5</p>                    | <p><b>5</b></p> <p>Potaje de garbanzos<br/>Tortilla de patatas con ensalada de lechuga<br/>Yogur y pan integral<br/>(* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)</p> <p>VE:3.199/765 GT:30 GS:5 HC:91 AZ:27 PROT:29 SAL:6</p>  | <p><b>6</b></p> <p>Judías verdes con refrito<br/>Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate)<br/>Fruta y pan<br/>(* 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:3.030/725 GT:21 GS:5 HC:74 AZ:28 PROT:33 SAL:4</p> | <p><b>7</b></p> <p>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos<br/>1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>     | <p><b>8</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos<br/>1º Arroz 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>        |
| <p><b>9</b></p> <p>Alubias estofadas con verduras<br/>Medallón de salmón y calabaza al horno con salsa de tomate<br/>Fruta y pan<br/>(* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p> <p>VE:3.284/786 GT:29 GS:5 HC:88 AZ:32 PROT:35 SAL:5</p>       | <p><b>10</b></p> <p>Crema de verduras<br/>Pechuga de pollo empanada<br/>Fruta y pan integral<br/>(* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:3.197/765 GT:31 GS:6 HC:92 AZ:20 PROT:25 SAL:5</p>   | <p><b>11</b></p> <p>Espirales pomodoro (tomate, cebolla, especias)<br/>Tortilla americana con ensalada de lechuga<br/>Fruta y pan<br/>(* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:3.300/790 GT:31 GS:6 HC:98 AZ:30 PROT:27 SAL:4</p>                                  | <p><b>12</b></p> <p><b>FESTIVO</b><br/>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos<br/>(* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>  | <p><b>13</b></p> <p><b>FESTIVO</b><br/>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta<br/>(* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta)</p>  | <p><b>14</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta<br/>1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>  | <p><b>15</b></p> <p>1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos<br/>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p> |
| <p><b>16</b></p> <p>Crema de calabacín<br/>Empanada de atún<br/>Fruta y pan<br/>(* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.153/754 GT:19 GS:3 HC:115 AZ:29 PROT:25 SAL:4</p>   | <p><b>17</b></p> <p>Potaje de garbanzos<br/>Tortilla alemana con ensalada de lechuga<br/>Fruta y pan integral<br/>(* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p> <p>VE:3.125/748 GT:31 GS:6 HC:80 AZ:27 PROT:31 SAL:5</p>  | <p><b>18</b></p> <p>Menestra de verduras salteadas<br/>Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate)<br/>Fruta y pan<br/>(* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:3.033/726 GT:19 GS:4 HC:78 AZ:24 PROT:32 SAL:4</p>                               | <p><b>19</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduras<br/>Filete de merluza en salsa marinera (tomate, cebolla, ajo y especias) con ensalada de lechuga<br/>Yogur y pan integral<br/>(* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p> <p>VE:2.929/701 GT:17 GS:3 HC:96 AZ:23 PROT:39 SAL:4</p> | <p><b>20</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate<br/>Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga<br/>Fruta y pan<br/>(* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:3.319/794 GT:30 GS:7 HC:100 AZ:27 PROT:30 SAL:6</p>               | <p><b>21</b></p> <p>1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos<br/>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>      | <p><b>22</b></p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos<br/>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>   |
| <p><b>23</b></p> <p>Alubias estofadas con verduras<br/>Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga<br/>Fruta y pan<br/>(* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:3.331/797 GT:30 GS:5 HC:94 AZ:28 PROT:32 SAL:6</p>             | <p><b>24</b></p> <p>Arroz caldoso de verduras<br/>Albóndigas de cerdo a la jardinera (guisante, zanahoria, tomate, cebolla, ajo y especias)<br/>Fruta y pan integral<br/>(* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:3.069/734 GT:29 GS:9 HC:91 AZ:21 PROT:26 SAL:5</p> | <p><b>25</b></p> <p>Macarrones a la napolitana (tomate, calabacín y albahaca)<br/>Filete de abadejo en salsa (guisante y patata) con ensalada de lechuga<br/>Fruta y pan<br/>(* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta)</p> <p>VE:3.123/747 GT:24 GS:3 HC:96 AZ:33 PROT:33 SAL:5</p> | <p><b>26</b></p> <p>Sopa de cocido<br/>Cocido completo con ensalada de lechuga<br/>Yogur y pan integral<br/>(* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.239/775 GT:25 GS:6 HC:98 AZ:26 PROT:36 SAL:4</p>  | <p><b>27</b></p> <p>Crema de zanahoria<br/>Pollo en salsa de champiñones (champiñón, patata y cebolla)<br/>Fruta y pan<br/>(* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:3.202/766 GT:23 GS:5 HC:98 AZ:27 PROT:39 SAL:4</p>            | <p><b>28</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos<br/>1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta</p> | <p><b>29</b></p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta<br/>1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>   |
| <p><b>30</b></p> <p>Potaje de garbanzos<br/>Medallón de salmón y calabaza con salsa de tomate con ensalada de lechuga<br/>Fruta y pan<br/>(* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta)</p> <p>VE:3.053/731 GT:26 GS:4 HC:85 AZ:30 PROT:34 SAL:4</p> | <p><b>31</b></p> <p>Crema de verduras<br/>Pollo con arroz<br/>Fruta y pan integral<br/>(* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.197/765 GT:20 GS:5 HC:110 AZ:21 PROT:30 SAL:6</p>  |   |   |  |   |   |

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

MES: **octubre-23**

MENÚ: **(05) - NO CERDO**

| Lunes |  | Martes |   | Miércoles |  | Jueves |  | Viernes |  | I. Nutricional |       |
|-------|--|--------|---|-----------|--|--------|--|---------|--|----------------|-------|
| 2     | Lentejas a la campesina<br>Bueñuelos de merluza y pota<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan                   | 3      | Sopa maravilla con verduras<br>Pollo en salsa<br>Fruta y pan integral                         | 4         | Arroz con tomate<br>Filete de abadejo en salsa verde<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan     | 5      | Potaje de garbanzos<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur y pan integral                 | 6       | Judías verdes con refrito<br>Pavo guisado con verduras<br>Fruta y pan      | kcl:           | 705,2 |
| 9     | Alubias estofadas<br>Medallón de salmón y calabaza con salsa de tomate<br>Fruta y pan                          | 10     | Crema de verduras<br>Pechuga de pollo empanada<br>Fruta y pan integral                        | 11        | Espirales pomodoro<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan                  | 12     | FESTIVO  | 13      | FESTIVO  | kcl:           | 706,3 |
| 16    | Crema de calabacín<br>Empanada de atún<br>Fruta y pan  | 17     | Potaje de garbanzos<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan integral       | 18        | Menestra salteada<br>Pavo guisado con verduras<br>Fruta y pan                                  | 19     | Lentejas estofadas<br>Filete de merluza en salsa marinera<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur y pan integral | 20      | Arroz con tomate<br>Bacalao rebozado<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan | kcl:           | 693,5 |
| 23    | Guiso de alubias<br>Tortilla de calabacín<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan                                | 24     | Arroz caldoso de verduras<br>Albóndigas de merluza y pota a la griega<br>Fruta y pan integral | 25        | Macarrones a la napolitana<br>Filete de abadejo en salsa<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan | 26     | Sopa de verduras<br>Tiras de mar en amarillo<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur y pan integral              | 27      | Crema de zanahoria<br>Pollo en salsa de champiñones<br>Fruta y pan         | kcl:           | 709,7 |
| 30    | Potaje de garbanzos<br>Medallón de salmón y calabaza con salsa de tomate<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan | 31     | Crema de verduras<br>Pollo con arroz<br>Fruta y pan integral                                  |           |  |        |  |         |  | kcl:           | 706,6 |
|       |  |        |   |           |  |        |  |         |  | Prot:          | 25,1  |
|       |  |        |   |           |  |        |  |         |  | HC:            | 92,5  |
|       |  |        |   |           |  |        |  |         |  | Lip:           | 23,8  |

MES: **octubre-23**

MENÚ: **(06) - NO CARNE**

| Lunes |  | Martes |   | Miércoles |  | Jueves |  | Viernes |   | I. Nutricional |       |
|-------|--|--------|---|-----------|--|--------|--|---------|---|----------------|-------|
| 2     | Lentejas a la campesina<br>Bueñuelos de merluza y pota<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan                   | 3      | Sopa de verduras<br>Huevos aurora<br>Fruta y pan integral                                     | 4         | Arroz con tomate<br>Filete de abadejo en salsa verde<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan     | 5      | Potaje de garbanzos<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur y pan integral                 | 6       | Judías verdes con refrito<br>Tiras de mar en salsa americana<br>Fruta y pan | kcl:           | 702,2 |
| 9     | Alubias estofadas<br>Medallón de salmón y calabaza con salsa de tomate<br>Fruta y pan                          | 10     | Crema de verduras<br>Abadejo al horno<br>Fruta y pan integral                                 | 11        | Espirales pomodoro<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan                  | 12     | FESTIVO  | 13      | FESTIVO   | Prot:          | 24,7  |
| 16    | Crema de calabacín<br>Empanada de atún<br>Fruta y pan  | 17     | Potaje de garbanzos<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan integral       | 18        | Menestra salteada<br>Merluza en pepitoria<br>Fruta y pan                                       | 19     | Lentejas estofadas<br>Filete de merluza en salsa marinera<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur y pan integral | 20      | Arroz con tomate<br>Bacalao rebozado<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan  | HC:            | 89,5  |
| 23    | Guiso de alubias<br>Tortilla de calabacín<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan                                | 24     | Arroz caldoso de verduras<br>Albóndigas de merluza y pota a la griega<br>Fruta y pan integral | 25        | Macarrones a la napolitana<br>Filete de abadejo en salsa<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan | 26     | Sopa de verduras<br>Tiras de mar en amarillo<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur y pan integral              | 27      | Crema de zanahoria<br>Huevos aurora<br>Fruta y pan                          | Lip:           | 24,8  |
| 30    | Potaje de garbanzos<br>Medallón de salmón y calabaza con salsa de tomate<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan | 31     | Crema de verduras<br>Tortilla francesa<br>Fruta y pan integral                                |           |  |        |  |         |   | kcl:           | 707,7 |
|       |  |        |   |           |  |        |  |         |   | Prot:          | 25,3  |
|       |  |        |   |           |  |        |  |         |   | HC:            | 87,2  |
|       |  |        |   |           |  |        |  |         |   | Lip:           | 25,8  |
|       |  |        |   |           |  |        |  |         |   | 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: **octubre-23**

MENÚ: **(08) - SIN PESCADO**

| Lunes |  | Martes |  | Miércoles |   | Jueves |   | Viernes |  | I. Nutricional                                    |
|-------|--|--------|--|-----------|---|--------|---|---------|--|---|
| 2     | Lentejas a la campesina<br>Magro con champiñones<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan | 3      | Sopa casera<br>Pollo en salsa<br>Fruta y pan                                   | 4         | Arroz con tomate<br>Lomo asado<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan              | 5      | Potaje de garbanzos<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur y pan | 6       | Judías verdes con refrito<br>Pavo guisado con verduras<br>Fruta y pan      | kcl: 697,6<br>Prot: 25,8<br>HC: 88,1<br>Lip: 24,4 |
| 9     | Alubias estofadas<br>Ternera guisada<br>Fruta y pan                                    | 10     | Crema de verduras<br>Pollo al limón<br>Fruta y pan                             | 11        | Pasta pomodoro<br>Tortilla americana<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan        | 12     | FESTIVO   | 13      | FESTIVO  | kcl: 722,4<br>Prot: 26,2<br>HC: 88,1<br>Lip: 26,7 |
| 16    | Crema de calabacín<br>Empanada de ternera<br>Fruta y pan                               | 17     | Potaje de garbanzos<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan | 18        | Menestra salteada<br>Pavo guisado con verduras<br>Fruta y pan                     | 19     | Lentejas estofadas<br>Lomo asado<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur y pan          | 20      | Arroz con tomate<br>Revuelto de york<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan | kcl: 702,3<br>Prot: 24,8<br>HC: 89,8<br>Lip: 24,6 |
| 23    | Guiso de alubias<br>Tortilla de calabacín<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan        | 24     | Arroz caldoso de verduras<br>Albóndigas de cerdo a la jardinera<br>Fruta y pan | 25        | Pasta a la napolitana<br>Lomo con pimientos<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan | 26     | Sopa casera<br>Cocido completo<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur y pan            | 27      | Crema de zanahoria<br>Pollo en salsa de champiñones<br>Fruta y pan         | kcl: 711,4<br>Prot: 26,2<br>HC: 90,5<br>Lip: 24,3 |
| 30    | Potaje de garbanzos<br>Lomo al horno<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan             | 31     | Crema de verduras<br>Pollo con arroz<br>Fruta y pan                            |           |   |        |   |         | kcl: 715,2<br>Prot: 26,7<br>HC: 90,9<br>Lip: 24,8                          |   |

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: octubre-23

MENÚ: 4. NO LACTOSA

| Lunes  | Martes   | Miércoles  | Jueves  | Viernes  | I. Nutricional  |
|--|--|--|---|--|---|
| 2<br>Lentejas a la campesina<br>Limanda en pepitoria<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan | 3<br>Sopa maravilla con verduras<br>Pollo en salsa<br>Fruta y pan                    | 4<br>Arroz con tomate<br>Filete de abadejo en salsa verde<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan      | 5<br>Potaje de garbanzos<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur de soja y pan                  | 6<br>Judías verdes con refrito<br>Pavo guisado con verduras<br>Fruta y pan       | kcl: 688,49<br>Prot: 25,80<br>HC: 88,41<br>Lip: 23,76 |
| 9<br>Alubias estofadas<br>Salmón al horno<br>Fruta y pan                                   | 10<br>Crema de verduras<br>Pollo al limón<br>Fruta y pan                             | 11<br>Espirales pomodoro<br>Tortilla americana<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan                 | 12<br>FESTIVO   | 13<br>FESTIVO  | kcl: 703,65<br>Prot: 26,67<br>HC: 88,52<br>Lip: 24,10 |
| 16<br>Crema de calabacín<br>Abadejo ajoarriero<br>Fruta y pan                              | 17<br>Potaje de garbanzos<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan | 18<br>Menestra salteada<br>Pavo guisado con verduras<br>Fruta y pan                                  | 19<br>Lentejas estofadas<br>Filete de merluza en salsa marinera<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur de soja y pan | 20<br>Arroz con tomate<br>Revuelto de york<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan | kcl: 689,18<br>Prot: 23,64<br>HC: 89,91<br>Lip: 23,43 |
| 23<br>Guiso de alubias<br>Tortilla de calabacín<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan      | 24<br>Arroz caldoso de verduras<br>Albóndigas de cerdo a la jardinera<br>Fruta y pan | 25<br>Macarrones a la napolitana<br>Filete de abadejo en salsa<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan | 26<br>Sopa de cocido<br>Lomo en salsa casera<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur de soja y pan                    | 27<br>Crema de zanahoria<br>Pollo en salsa de champiñones<br>Fruta y pan         | kcl: 688,12<br>Prot: 25,71<br>HC: 90,65<br>Lip: 20,32 |
| 30<br>Potaje de garbanzos<br>Salmón al horno<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan         | 31<br>Crema de verduras<br>Pollo con arroz<br>Fruta y pan                            |  |   |  | kcl: 704,61<br>Prot: 26,07<br>HC: 92,45<br>Lip: 24,03 |

VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)

MES: **octubre-23**

MENÚ: **(03) - SIN HUEVO**

| Lunes |  | Martes |  | Miércoles |  | Jueves |  | Viernes |  | I. Nutricional                                    |
|-------|--|--------|--|-----------|--|--------|--|---------|--|---|
| 2     | Lentejas a la campesina<br>Salchichas al horno<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan | 3      | Sopa de verduras<br>Pollo en salsa<br>Fruta y pan                                  | 4         | Arroz con tomate<br>Abadejo al horno<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan                               | 5      | Potaje de garbanzos<br>Lomo al horno<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur y pan   | 6       | Judías verdes con refrito<br>Pavo guisado con verduras<br>Fruta y pan      | kcl: 688,4<br>Prot: 24,8<br>HC: 88,4<br>Lip: 23,7 |
| 9     | Alubias estofadas<br>Merluza al horno<br>Fruta y pan                                 | 10     | Crema de verduras<br>Pollo al limón<br>Fruta y pan                                 | 11        | Pasta sin gluten ni huevo pomodoro<br>Lomo asado<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan                   | 12     | FESTIVO  | 13      | FESTIVO  | kcl: 703,9<br>Prot: 25,7<br>HC: 89,4<br>Lip: 24,2 |
| 16    | Crema de calabacín<br>Empanada de ternera<br>Fruta y pan                             | 17     | Potaje de garbanzos<br>Magro con champiñones<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan | 18        | Menestra salteadas<br>Pavo guisado con verduras<br>Fruta y pan   | 19     | Lentejas estofadas<br>Merluza al horno<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur y pan | 20      | Arroz con tomate<br>Pechuga al horno<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan | kcl: 697,9<br>Prot: 25,1<br>HC: 89,9<br>Lip: 23,9 |
| 23    | Guiso de alubias<br>Abadejo en pepitoria<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan       | 24     | Arroz caldoso de verduras<br>Albóndigas de cerdo a la jardinera<br>Fruta y pan     | 25        | Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana<br>Abadejo al horno<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan | 26     | Sopa de verduras<br>Cocido completo<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur y pan    | 27      | Crema de zanahoria<br>Pollo en salsa de champiñones<br>Fruta y pan         | kcl: 683,7<br>Prot: 26,6<br>HC: 88,9<br>Lip: 20,2 |
| 30    | Potaje de garbanzos<br>Merluza al horno<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan        | 31     | Crema de verduras<br>Pollo con arroz<br>Fruta y pan                                |           |  |        |  |         | kcl: 710,3<br>Prot: 24,5<br>HC: 94,1<br>Lip: 23,8                          |   |

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: **octubre-23**

MENÚ: **(10) - SIN FRUTOS SECOS**

| Lunes |  | Martes |  | Miércoles |  | Jueves |   | Viernes |  | I. Nutricional                                    |
|-------|--|--------|--|-----------|--|--------|---|---------|--|---|
| 2     | Lentejas a la campesina<br>Salchichas al horno<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan                           | 3      | Sopa casera<br>Pollo en salsa<br>Fruta y pan                                   | 4         | Arroz con tomate<br>Filete de abadejo en salsa verde<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan | 5      | Potaje de garbanzos<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur y pan                 | 6       | Judías verdes con refrito<br>Pavo guisado con verduras<br>Fruta y pan      | kcl: 693,6<br>Prot: 26,6<br>HC: 87,4<br>Lip: 23,9 |
| 9     | Alubias estofadas<br>Medallón de salmón y calabaza con salsa de tomate<br>Fruta y pan                          | 10     | Crema de verduras<br>Pollo al limón<br>Fruta y pan                             | 11        | Pasta pomodoro<br>Tortilla americana<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan                 | 12     | FESTIVO   | 13      | FESTIVO  | kcl: 712,6<br>Prot: 25,7<br>HC: 87,5<br>Lip: 26,1 |
| 16    | Crema de calabacín<br>Abadejo ajoarriero<br>Fruta y pan  | 17     | Potaje de garbanzos<br>Tortilla alemana<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan  | 18        | Menestra salteada<br>Pavo guisado con verduras<br>Fruta y pan                              | 19     | Lentejas estofadas<br>Filete de merluza en salsa marinera<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur y pan | 20      | Arroz con tomate<br>Revuelto de york<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan | kcl: 702,4<br>Prot: 24,1<br>HC: 90,9<br>Lip: 24,4 |
| 23    | Guiso de alubias<br>Tortilla de calabacín<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan                                | 24     | Arroz caldoso de verduras<br>Albóndigas de cerdo a la jardinera<br>Fruta y pan | 25        | Pasta a la napolitana<br>Filete de abadejo en salsa<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan  | 26     | Sopa casera<br>Cocido completo<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur y pan                            | 27      | Crema de zanahoria<br>Pollo en salsa de champiñones<br>Fruta y pan         | kcl: 698,0<br>Prot: 25,3<br>HC: 91,1<br>Lip: 21,4 |
| 30    | Potaje de garbanzos<br>Medallón de salmón y calabaza con salsa de tomate<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan | 31     | Crema de verduras<br>Pollo con arroz<br>Fruta y pan                            |           |  |        |   |         | kcl: 712,9<br>Prot: 26,1<br>HC: 92,6<br>Lip: 24,0                          |   |

**VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)**

MES: **octubre-23**

MENÚ: **(01) - CELIACO**

| Lunes |   | Martes |   | Miércoles |   | Jueves |   | Viernes |   | I. Nutricional |       |
|-------|---|--------|---|-----------|---|--------|---|---------|---|----------------|-------|
| 2     | Guisantes rehogados<br>Salchichas al horno<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan sin gluten | 3      | Sopa de verduras<br>Pollo en salsa<br>Fruta y pan sin gluten                              | 4         | Arroz con tomate<br>Filete de abadejo en salsa verde<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan sin gluten                         | 5      | Potaje de garbanzos<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan sin gluten                  | 6       | Judías verdes con refrito<br>Pavo guisado con verduras<br>Fruta y pan sin gluten      | kcl:           | 683,9 |
| 9     | Alubias estofadas<br>Salmón al horno<br>Fruta y pan sin gluten                              | 10     | Crema de verduras<br>Pollo al limón<br>Fruta y pan sin gluten                             | 11        | Pasta sin gluten ni huevo pomodoro<br>Tortilla americana<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan sin gluten                     | 12     | FESTIVO   | 13      | FESTIVO   | Prot:          | 24,1  |
| 16    | Crema de calabacín<br>Empanada sin gluten ni huevo de atún<br>Fruta y pan sin gluten        | 17     | Potaje de garbanzos<br>Tortilla alemana<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan sin gluten  | 18        | Menestra salteada<br>Pavo guisado con verduras<br>Fruta y pan sin gluten  | 19     | Guisantes rehogados<br>Filete de merluza en salsa marinera<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan sin gluten | 20      | Arroz con tomate<br>Revuelto de york<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan sin gluten | HC:            | 88,4  |
| 23    | Guiso de alubias<br>Tortilla de calabacín<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan sin gluten  | 24     | Arroz caldoso de verduras<br>Albóndigas de cerdo a la jardinera<br>Fruta y pan sin gluten | 25        | Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana<br>Filete de abadejo en salsa<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan sin gluten | 26     | Sopa de verduras<br>Cocido completo<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan sin gluten                        | 27      | Crema de zanahoria<br>Pollo en salsa de champiñones<br>Fruta y pan sin gluten         | Lip:           | 23,5  |
| 30    | Potaje de garbanzos<br>Salmón al horno<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan sin gluten     | 31     | Crema de verduras<br>Pollo con arroz<br>Fruta y pan sin gluten                            |           |   |        |   |         |   | kcl:           | 699,2 |
|       |   |        |   |           |   |        |   |         |   | Prot:          | 26,7  |
|       |   |        |   |           |   |        |   |         |   | HC:            | 88,5  |
|       |   |        |   |           |   |        |   |         |   | Lip:           | 23,7  |
|       |   |        |   |           |   |        |   |         |   | kcl:           | 691,9 |
|       |   |        |   |           |   |        |   |         |   | Prot:          | 23,6  |
|       |   |        |   |           |   |        |   |         |   | HC:            | 89,9  |
|       |   |        |   |           |   |        |   |         |   | Lip:           | 23,9  |
|       |   |        |   |           |   |        |   |         |   | kcl:           | 687,2 |
|       |   |        |   |           |   |        |   |         |   | Prot:          | 25,7  |
|       |   |        |   |           |   |        |   |         |   | HC:            | 90,7  |
|       |   |        |   |           |   |        |   |         |   | Lip:           | 20,2  |
|       |   |        |   |           |   |        |   |         |   | kcl:           | 710,0 |
|       |   |        |   |           |   |        |   |         |   | Prot:          | 24,6  |
|       |   |        |   |           |   |        |   |         |   | HC:            | 94,1  |
|       |   |        |   |           |   |        |   |         |   | Lip:           | 23,7  |

MES: octubre-23

MENÚ: 27. VEGANA

| Lunes   | Martes  | Miércoles  | Jueves  | Viernes   | I. Nutricional   |
|---|---|--|---|---|--|
| <p>2</p> <p>Guisantes rehogados<br/>Crema de zanahoria<br/>Ensalada de lechuga<br/>Fruta y pan</p>  | <p>3</p> <p>Sopa de verduras<br/>Salteado de verduras<br/>Fruta y pan integral</p>                        | <p>4</p> <p>Arroz con tomate<br/>Espinacas salteadas<br/>Ensalada de lechuga<br/>Fruta y pan</p>                               | <p>5</p> <p>Potaje de garbanzos<br/>Coliflor rehogada<br/>Ensalada de lechuga<br/>Yogur de soja y pan integral</p>  | <p>6</p> <p>Judías verdes con refrito<br/>Crema de puerro<br/>Fruta y pan</p>                     | <p>kcl: 469,52<br/>Prot: 14,27<br/>HC: 78,20<br/>Lip: 6,03</p> |
| <p>9</p> <p>Alubias estofadas<br/>Guiso de patata<br/>Fruta y pan</p>                               | <p>10</p> <p>Crema de verduras<br/>Acelgas con patata<br/>Fruta y pan integral</p>                        | <p>11</p> <p>Pasta sin gluten ni huevo pomodoro<br/>Crema de calabaza<br/>Ensalada de lechuga<br/>Fruta y pan</p>              | <p>12</p> <p><b>FESTIVO</b></p>   | <p>13</p> <p><b>FESTIVO</b></p>   | <p>kcl: 522,88<br/>Prot: 14,31<br/>HC: 89,94<br/>Lip: 7,48</p> |
| <p>16</p> <p>Crema de calabacín<br/>Espinacas salteadas<br/>Fruta y pan</p>                         | <p>17</p> <p>Potaje de garbanzos<br/>Guiso de patata<br/>Ensalada de lechuga<br/>Fruta y pan integral</p> | <p>18</p> <p>Menestra salteada<br/>Puré de patata<br/>Fruta y pan</p>  | <p>19</p> <p>Guisantes rehogados<br/>Crema de puerro<br/>Ensalada de lechuga<br/>Yogur de soja y pan integral</p>   | <p>20</p> <p>Arroz con tomate<br/>Espinacas salteadas<br/>Ensalada de lechuga<br/>Fruta y pan</p> | <p>kcl: 470,70<br/>Prot: 13,62<br/>HC: 79,87<br/>Lip: 6,84</p> |
| <p>23</p> <p>Guiso de alubias<br/>Puré de patata<br/>Ensalada de lechuga<br/>Fruta y pan</p>        | <p>24</p> <p>Arroz caldoso de verduras<br/>Acelgas con patata<br/>Fruta y pan integral</p>                | <p>25</p> <p>Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana<br/>Crema de zanahoria<br/>Ensalada de lechuga<br/>Fruta y pan</p> | <p>26</p> <p>Sopa de verduras<br/>Salteado de verduras<br/>Ensalada de lechuga<br/>Yogur de soja y pan integral</p> | <p>27</p> <p>Crema de zanahoria<br/>Acelgas con patata<br/>Fruta y pan</p>                        | <p>kcl: 526,64<br/>Prot: 16,14<br/>HC: 87,09<br/>Lip: 8,10</p> |
| <p>30</p> <p>Potaje de garbanzos<br/>Acelgas con patata<br/>Ensalada de lechuga<br/>Fruta y pan</p> | <p>31</p> <p>Crema de verduras<br/>Coliflor rehogada<br/>Fruta y pan integral</p>                         |  |   |   | <p>kcl: 536,22<br/>Prot: 16,12<br/>HC: 90,72<br/>Lip: 7,24</p> |

**VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)**