

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
		1 <b>FESTIVO</b> 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)	2 Sopa minestrone Albóndigas de merluza y pota en salsa (guisante, cebolla, zanahoria y orégano) Yogur y pan integral (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta)	3 Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)	4 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	5 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta
6 Crema de zanahoria Empanada de atún con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Carne con Pasta y Lácteos)	7 Lentejas a la castellana (cebolla, zanahoria, patata y pimentón) Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)	8 Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo al horno con verduritas Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)	9 Sopa de cocido Cocido completo con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)	10 Menestra de verduras salteadas Pollo en salsa (patata, cebolla, zanahoria y tomate) Fruta y pan (* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta)	11 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos	12 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Patatas y Lácteos
13 Arroz caldoso de verduras Filete de merluza en salsa marinera (tomate, cebolla, ajo y especias) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)	14 Crema de calabacín Pollo al chilindrón (patata, tomate, pimiento rojo y pimiento verde) Fruta y pan integral (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta)	15 Lentejas a la jardinera Tira de mar (pota) rebozada con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)	16 Macarrones a la napolitana Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)	17 Alubias estofadas con verduras Albóndigas de cerdo en salsa española (guisante, zanahoria, cebolla, tomate y ajo) con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos)	18 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos	19 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos
20 Lentejas a la campesina Filete de abadejo en salsa (guisante y patata) con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)	21 Sopa maravilla con verduras Pollo en salsa de champiñones (champiñón, patata y cebolla) Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)	22 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza rebozada con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)	23 Potaje de garbanzos Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)	24 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta)	25 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta	26 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos
27 Alubias estofadas con verduras Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)	28 Arroz caldoso de verduras Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)	29 Lentejas estofadas con verduras Medallón de salmón y calabaza con salsa de tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos)	30 Crema de verduras y soja Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Pasta 2º Pescado con Arroz y Fruta)			

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

MES: Noviembre 2023

RAMIRO SOLANS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
		<p><b>1</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)</p>	<p><b>2</b></p> <p>Sopa minestrone Albóndigas de merluza y pota en salsa (guisante, cebolla, zanahoria y orégano) Yogur y pan integral (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.121/747 GT:22 GS:4 HC:103 AZ:27 PROT:30 SAL:7</p>	<p><b>3</b></p> <p>Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos)</p> <p>VE:3.202/766 GT:27 GS:5 HC:93 AZ:27 PROT:30 SAL:6</p>	<p><b>4</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p><b>5</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p>
<p><b>6</b></p> <p>Crema de zanahoria Empanada de atún con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p> <p>VE:3.304/790 GT:22 GS:3 HC:118 AZ:31 PROT:25 SAL:5</p>	<p><b>7</b></p> <p>Lentejas a la castellana (cebolla, zanahoria, patata y pimentón) Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:3.153/754 GT:27 GS:6 HC:87 AZ:21 PROT:36 SAL:6</p>	<p><b>8</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo al horno con verduritas Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.335/798 GT:24 GS:3 HC:112 AZ:33 PROT:31 SAL:7</p>	<p><b>9</b></p> <p>Sopa de cocido Cocido completo con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta)</p> <p>VE:3.239/775 GT:25 GS:6 HC:98 AZ:26 PROT:36 SAL:4</p>	<p><b>10</b></p> <p>Menestra de verduras salteadas Pollo en salsa (patata, cebolla, zanahoria y tomate) Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.049/730 GT:20 GS:5 HC:71 AZ:25 PROT:38 SAL:4</p>	<p><b>11</b></p> <p>1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p><b>12</b></p> <p>1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Arroz 2º Huevos con Patatas y Lácteos</p>
<p><b>13</b></p> <p>Arroz caldoso de verduras 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:3.076/736 GT:21 GS:3 HC:106 AZ:24 PROT:28 SAL:4</p>	<p><b>14</b></p> <p>Crema de calabacín Pollo al chilindrón (patata, tomate, pimiento rojo y pimiento verde) Fruta y pan integral (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:3.116/746 GT:28 GS:5 HC:91 AZ:26 PROT:29 SAL:6</p>	<p><b>15</b></p> <p>Lentejas a la jardinera Tira de mar (pota) rebozada con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta)</p> <p>VE:3.180/761 GT:20 GS:3 HC:110 AZ:26 PROT:33 SAL:6</p>	<p><b>16</b></p> <p>Macarrones a la napolitana Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta)</p> <p>VE:3.200/765 GT:29 GS:5 HC:93 AZ:31 PROT:31 SAL:5</p>	<p><b>17</b></p> <p>Alubias estofadas con verduras Albóndigas de cerdo en salsa española (guisante, zanahoria, cebolla, tomate y ajo) con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.199/765 GT:34 GS:9 HC:76 AZ:22 PROT:35 SAL:4</p>	<p><b>18</b></p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p><b>19</b></p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>
<p><b>20</b></p> <p>Lentejas a la campesina Filete de abadejo en salsa (guisante y patata) con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:3.105/743 GT:21 GS:3 HC:96 AZ:27 PROT:43 SAL:5</p>	<p><b>21</b></p> <p>Sopa maravilla con verduras Pollo en salsa de champiñones (champiñón, patata y cebolla) Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.046/729 GT:27 GS:7 HC:75 AZ:19 PROT:46 SAL:6</p>	<p><b>22</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de merluza rebozada con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos)</p> <p>VE:3.323/795 GT:21 GS:3 HC:128 AZ:32 PROT:20 SAL:5</p>	<p><b>23</b></p> <p>Potaje de garbanzos Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.199/765 GT:30 GS:5 HC:91 AZ:27 PROT:29 SAL:6</p>	<p><b>24</b></p> <p>Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.033/725 GT:21 GS:5 HC:74 AZ:28 PROT:33 SAL:4</p>	<p><b>25</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>26</b></p> <p>1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>
<p><b>27</b></p> <p>Alubias estofadas con verduras Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:3.310/792 GT:28 GS:6 HC:94 AZ:26 PROT:37 SAL:5</p>	<p><b>28</b></p> <p>Arroz caldoso de verduras Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos)</p> <p>VE:3.183/761 GT:31 GS:12 HC:97 AZ:24 PROT:22 SAL:4</p>	<p><b>29</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduras Medallón de salmón y calabaza con salsa de tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.115/745 GT:24 GS:4 HC:91 AZ:29 PROT:37 SAL:5</p>	<p><b>30</b></p> <p>Crema de verduras y soja Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Pasta 2º Huevos con Arroz y Fruta)</p> <p>VE:3.116/746 GT:29 GS:6 HC:89 AZ:20 PROT:28 SAL:4</p>			

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

MES: **noviembre-23**

MENÚ: **(05) - NO CERDO**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		FESTIVO	2 Sopa minestrone Albóndigas de merluza y pota en salsa Yogur y pan integral	3 Alubias estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 706,6 Prot: 25,1 HC: 92,5 Lip: 23,8
6 Crema de zanahoria Empanada de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	7 Lentejas a la castellana Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	8 Arroz con tomate Filete de abadejo al horno con verduritas Fruta y pan	9 Sopa de verduras Tiras de mar en salsa americana Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	10 Menestra salteada Pollo en salsa Fruta y pan	kcl: 711,1 Prot: 24,2 HC: 91,6 Lip: 25,0
13 Arroz caldoso de verduras Filete de merluza en salsa marinera Fruta y pan	14 Crema de calabacín Pollo al chilindrón Fruta y pan integral	15 Lentejas a la jardinera Tiras de mar (pota) rebozadas Ensalada de lechuga Fruta y pan	16 Macarrones a la napolitana Tortilla de atún Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	17 Guiso de alubias con verduras Albóndigas de merluza y pota a la griega Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 697,9 Prot: 24,5 HC: 91,0 Lip: 23,8
20 Lentejas a la campesina Filete de abadejo en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan	21 Sopa maravilla con verduras Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan integral	22 Arroz con tomate Merluza rebozada Ensalada de lechuga Fruta y pan	23 Potaje de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	24 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Fruta y pan	kcl: 705,2 Prot: 24,9 HC: 89,5 Lip: 25,1
27 Alubias estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	28 Arroz caldoso de verduras Tiras de mar en amarillo Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	29 Lentejas guisadas con verduras Medallón de salmón y calabaza en salsa de tomate Fruta y pan	30 Crema de verduras y soja Pechuga de pollo empanada Ensalada de lechuga Yogur y pan integral		kcl: 706,3 Prot: 25,3 HC: 87,0 Lip: 25,8

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

MES: **noviembre-23**

MENÚ: **(01) - CELIACO**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1 FESTIVO	2 Sopa de verduras Merluza encebollada Yogur y pan sin gluten	3 Alubias estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	kcl: 710,0 Prot: 24,6 HC: 94,1 Lip: 23,7
6 Crema de zanahoria Empanada sin gluten ni huevo de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	7 Guisantes rehogados Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	8 Arroz con tomate Filete de abadejo al horno con verduritas Fruta y pan sin gluten	9 Sopa de verduras Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan sin gluten	10 Menestra salteada Pollo en salsa Fruta y pan sin gluten	kcl: 686,2 Prot: 24,3 HC: 90,9 Lip: 22,5
13 Arroz caldoso de verduras Filete de merluza en salsa marinera Fruta y pan sin gluten	14 Crema de calabacín Pollo al chilindrón Fruta y pan sin gluten	15 Guisantes rehogados Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	16 Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Tortilla de atún Ensalada de lechuga Yogur y pan sin gluten	17 Guiso de alubias con verduras Albóndigas de cerdo en salsa española Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	kcl: 690,7 Prot: 25,3 HC: 92,5 Lip: 22,0
20 Guisantes rehogados Filete de abadejo en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	21 Sopa de verduras Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan sin gluten	22 Arroz con tomate Merluza al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	23 Potaje de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur y pan sin gluten	24 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Fruta y pan sin gluten	kcl: 683,9 Prot: 24,1 HC: 88,4 Lip: 23,5
27 Alubias estofadas Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	28 Arroz caldoso de verduras Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	29 Guisantes rehogados Salmón al horno Fruta y pan sin gluten	30 Crema de calabacín Pollo asado Ensalada de lechuga Yogur y pan sin gluten		kcl: 699,2 Prot: 26,7 HC: 88,5 Lip: 23,7

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

MES: **noviembre-23**

MENÚ: **4. NO LACTOSA**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		<b>FESTIVO</b>	2 Sopa minestrone Merluza encebollada Yogur de soja y pan	3 Alubias estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 704,61 Prot: 26,07 HC: 92,45 Lip: 24,03
6 Crema de zanahoria Merluza al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	7 Lentejas a la castellana Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	8 Arroz con tomate Filete de abadejo al horno con verduras Fruta y pan	9 Sopa de cocido Limanda en pepitoria Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	10 Menestra salteada Pollo en salsa Fruta y pan	kcl: 685,35 Prot: 24,48 HC: 89,37 Lip: 22,76
13 Arroz caldoso de verduras Filete de merluza en salsa marinera Fruta y pan	14 Crema de calabacín Pollo al chilindrón Fruta y pan	15 Lentejas a la jardinera Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	16 Macarrones a la napolitana Tortilla de atún Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	17 Guiso de alubias con verduras Albóndigas de cerdo en salsa española Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 694,53 Prot: 24,78 HC: 90,47 Lip: 23,50
20 Lentejas a la campesina Filete de abadejo en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan	21 Sopa maravilla con verduras Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan	22 Arroz con tomate Merluza al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	23 Potaje de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	24 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Fruta y pan	kcl: 688,49 Prot: 25,80 HC: 88,41 Lip: 23,76
27 Alubias estofadas Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	28 Arroz caldoso de verduras Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	29 Lentejas guisadas con verduras Salmón al horno Fruta y pan	30 Crema de calabacín Pollo asado Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan		kcl: 703,65 Prot: 26,67 HC: 88,52 Lip: 24,10

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

MES: **noviembre-23**

MENÚ: **(06) - NO CARNE**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		FESTIVO	2 Sopa de verduras Albóndigas de merluza y pota en salsa Yogur y pan integral	3 Alubias estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 704,3 Prot: 25,1 HC: 92,6 Lip: 23,5
6 Crema de zanahoria Empanada de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	7 Lentejas a la castellana Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	8 Arroz con tomate Filete de abadejo al horno con verduritas Fruta y pan	9 Sopa de verduras Tiras de mar en salsa americana Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	10 Menestra salteada Tortilla francesa Fruta y pan	kcl: 706,2 Prot: 23,9 HC: 91,6 Lip: 24,5
13 Arroz caldoso de verduras Filete de merluza en salsa marinera Fruta y pan	14 Crema de calabacín Salmón al horno Fruta y pan integral	15 Lentejas a la jardinera Tiras de mar (pota) rebozadas Ensalada de lechuga Fruta y pan	16 Macarrones a la napolitana Tortilla de atún Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	17 Guiso de alubias con verduras Albóndigas de merluza y pota a la griega Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 698,6 Prot: 24,3 HC: 91,2 Lip: 23,9
20 Lentejas a la campesina Filete de abadejo en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan	21 Sopa de verduras Huevos aurora Fruta y pan integral	22 Arroz con tomate Merluza rebozada Ensalada de lechuga Fruta y pan	23 Potaje de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	24 Judías verdes con refrito Abadejo al horno Fruta y pan	kcl: 702,2 Prot: 24,7 HC: 89,5 Lip: 24,8
27 Alubias estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	28 Arroz caldoso de verduras Tiras de mar en amarillo Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	29 Lentejas guisadas con verduras Medallón de salmón y calabaza en salsa de tomate Fruta y pan	30 Crema de verduras y soja Bacalao rebozado Ensalada de lechuga Yogur y pan integral		kcl: 707,7 Prot: 25,3 HC: 87,2 Lip: 25,8

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

MES: **noviembre-23**

MENÚ: **(09) - SIN LEGUMINOSAS**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		FESTIVO	2 Sopa casera Merluza encebollada Yogur y pan	3 Coliflor rehogada Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 704,9 Prot: 24,0 HC: 93,8 Lip: 23,6
6 Crema de zanahoria Merluza al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	7 Acelgas con patata Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	8 Arroz con tomate Abadejo al horno Fruta y pan	9 Sopa casera Ternera guisada Ensalada de lechuga Yogur y pan	10 Puré de patata Pollo en salsa Fruta y pan	kcl: 684,0 Prot: 24,0 HC: 90,6 Lip: 22,5
13 Arroz caldoso de verduras Merluza en salsa vizcaína Fruta y pan	14 Crema de calabacín Pollo al chilindrón Fruta y pan	15 Guiso de patata Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	16 Pasta a la napolitana Tortilla de atún Ensalada de lechuga Yogur y pan	17 Coliflor rehogada Lomo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 687,4 Prot: 24,6 HC: 92,9 Lip: 21,7
20 Puré patata Abadejo en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	21 Sopa casera Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan	22 Arroz con tomate Merluza al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	23 Coliflor rehogada Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur y pan	24 Crema de puerro Pavo guisado con verduras Fruta y pan	kcl: 685,4 Prot: 23,7 HC: 88,3 Lip: 23,9
27 Puré de patata Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	28 Arroz caldoso de verduras Ternera guisada Ensalada de lechuga Fruta y pan	29 Guiso de patata Abadejo al horno Fruta y pan	30 Crema de calabacín Pollo asado Ensalada de lechuga Yogur y pan		kcl: 694,1 Prot: 25,9 HC: 89,1 Lip: 23,2

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

MES: **noviembre-23**

MENÚ: **27. VEGANA**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		<b>FESTIVO</b>	2 Sopa de verduras Salteado de verduras Yogur de soja y pan integral	3 Alubias estofadas Coliflor rehogada Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 536,22 Prot: 16,12 HC: 90,72 Lip: 7,24
6 Crema de zanahoria Coliflor rehogada Ensalada de lechuga Fruta y pan	7 Guisantes rehogados Acelgas con patata Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	8 Arroz con tomate Espinacas salteadas Fruta y pan	9 Sopa de verduras Salteado de verduras Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan integral	10 Menestra salteada Puré de patata Fruta y pan	kcl: 529,50 Prot: 11,81 HC: 91,42 Lip: 7,63
13 Arroz caldoso de verduras Acelgas con patata Fruta y pan	14 Crema de calabacín Espinacas salteadas Fruta y pan integral	15 Guisantes rehogados Guiso de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	16 Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan integral	17 Guiso de alubias con verduras Coliflor rehogada Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 619,90 Prot: 12,46 HC: 120,10 Lip: 6,13
20 Guisantes rehogados Puré de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	21 Sopa de verduras Salteado de verduras Fruta y pan integral	22 Arroz con tomate Espinacas salteadas Ensalada de lechuga Fruta y pan	23 Potaje de garbanzos Coliflor rehogada Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan integral	24 Judías verdes con refrito Crema de puerro Fruta y pan	kcl: 469,52 Prot: 14,27 HC: 78,20 Lip: 6,03
27 Alubias estofadas Salteado de verduras Ensalada de lechuga Fruta y pan	28 Arroz caldoso de verduras Acelgas con patata Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	29 Guisantes rehogados Guiso de patata Fruta y pan	30 Crema de calabacín Coliflor rehogada Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan integral		kcl: 522,88 Prot: 14,31 HC: 89,94 Lip: 7,48

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



MES: **noviembre-23**

MENÚ: **35. SIN POLLO**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		<b>FESTIVO</b>	2 Sopa casera Merluza encebollada Yogur y pan integral	3 Alubias estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 710,14 Prot: 25,72 HC: 93,08 Lip: 23,67
6 Crema de zanahoria Merluza al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	7 Lentejas a la castellana Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	8 Arroz con tomate Filete de abadejo al horno con verduras Fruta y pan	9 Sopa casera Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	10 Menestra salteada Tortilla francesa Fruta y pan	kcl: 691,35 Prot: 25,28 HC: 90,13 Lip: 22,92
13 Arroz caldoso de verduras Filete de merluza en salsa marinera Fruta y pan	14 Crema de calabacín Magro con champiñones Fruta y pan integral	15 Lentejas a la jardinera Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	16 Pasta a la napolitana Tortilla de atún Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	17 Guiso de alubias con verduras Albóndigas de cerdo en salsa española Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 685,53 Prot: 24,78 HC: 90,47 Lip: 22,50
20 Lentejas a la campesina Abadejo en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	21 Sopa casera Magro con champiñones Fruta y pan integral	22 Arroz con tomate Merluza al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	23 Potaje de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	24 Judías verdes con refrito Abadejo al horno Fruta y pan	kcl: 681,23 Prot: 23,88 HC: 88,13 Lip: 23,46
27 Alubias estofadas Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	28 Arroz caldoso de verduras Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	29 Lentejas guisadas con verduras Salmón al horno Fruta y pan	30 Crema de calabacín Pollo asado Ensalada de lechuga Yogur y pan integral		kcl: 708,14 Prot: 25,94 HC: 89,45 Lip: 24,61

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