

MES: Diciembre 2023

RAMIRO SOLANS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<p>TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA</p>						
<p>4</p> <p>Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde) Estofado de pavo con verduras Fruta y pan (* 1º Legumbres 2º Huevos con Pasta y Fruta)</p> <p>VE:2.437/583 GT:16 GS:3 HC:59 AZ:21 PROT:22 SAL:2</p>	<p>5</p> <p>Sopa de cocido con pasta Cocido completo con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta)</p> <p>VE:2.610/624 GT:20 GS:5 HC:81 AZ:20 PROT:29 SAL:3</p>	<p>6</p> <p>FESTIVO 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:2.445/585 GT:20 GS:8 HC:72 AZ:19 PROT:26 SAL:4</p>	<p>7</p> <p>FESTIVO 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:2.580/617 GT:17 GS:3 HC:88 AZ:27 PROT:26 SAL:4</p>	<p>8</p> <p>FESTIVO 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta)</p> <p>VE:2.596/621 GT:20 GS:4 HC:64 AZ:16 PROT:19 SAL:4</p>	<p>9</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:2.514/601 GT:22 GS:5 HC:68 AZ:20 PROT:32 SAL:5</p>	<p>10</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:2.410/577 GT:12 GS:2 HC:80 AZ:27 PROT:34 SAL:4</p>
<p>11</p> <p>Potaje de garbanzos Tortilla alemana con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:2.431/582 GT:26 GS:5 HC:61 AZ:19 PROT:23 SAL:5</p>	<p>12</p> <p>Crema de calabacín Empanada de atún con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Pasta 2º Carne con Legumbres y Lácteos)</p> <p>VE:2.514/601 GT:22 GS:5 HC:68 AZ:20 PROT:32 SAL:5</p>	<p>13</p> <p>Lentejas a la campesina Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:2.447/585 GT:21 GS:4 HC:71 AZ:20 PROT:22 SAL:5</p>	<p>14</p> <p>Arroz caldoso de verduras Abadejo en salsa verde (guisante, cebolla, ajo y perejil) Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:2.659/636 GT:21 GS:8 HC:91 AZ:23 PROT:17 SAL:5</p>	<p>15</p> <p>Menestra de verduras salteadas Revuelto de jamón york Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:2.447/585 GT:21 GS:4 HC:71 AZ:20 PROT:22 SAL:5</p>	<p>16</p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p> <p>VE:2.410/577 GT:12 GS:2 HC:80 AZ:27 PROT:34 SAL:4</p>	<p>17</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:2.410/577 GT:12 GS:2 HC:80 AZ:27 PROT:34 SAL:4</p>
<p>18</p> <p>Lentejas castellanas Salmón con salsa de tomate con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos)</p> <p>VE:2.410/577 GT:12 GS:2 HC:80 AZ:27 PROT:34 SAL:4</p>	<p>19</p> <p>Sopa minestrone Pollo al chilindrón (patata, tomate, pimiento rojo y pimiento verde) Fruta y pan integral (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:2.514/601 GT:22 GS:5 HC:68 AZ:20 PROT:32 SAL:5</p>	<p>20</p> <p>Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:2.447/585 GT:21 GS:4 HC:71 AZ:20 PROT:22 SAL:5</p>	<p>21</p> <p>Crema de verduras Pizza casera de quesos Yogur y pan integral (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:2.659/636 GT:21 GS:8 HC:91 AZ:23 PROT:17 SAL:5</p>	<p>22</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:2.410/577 GT:12 GS:2 HC:80 AZ:27 PROT:34 SAL:4</p>	<p>23</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:2.514/601 GT:22 GS:5 HC:68 AZ:20 PROT:32 SAL:5</p>	<p>24</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta</p> <p>VE:2.410/577 GT:12 GS:2 HC:80 AZ:27 PROT:34 SAL:4</p>
<p>25</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos)</p> <p>VE:2.410/577 GT:12 GS:2 HC:80 AZ:27 PROT:34 SAL:4</p>	<p>26</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:2.514/601 GT:22 GS:5 HC:68 AZ:20 PROT:32 SAL:5</p>	<p>27</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos)</p> <p>VE:2.447/585 GT:21 GS:4 HC:71 AZ:20 PROT:22 SAL:5</p>	<p>28</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:2.659/636 GT:21 GS:8 HC:91 AZ:23 PROT:17 SAL:5</p>	<p>29</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta (* 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:2.410/577 GT:12 GS:2 HC:80 AZ:27 PROT:34 SAL:4</p>	<p>30</p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p> <p>VE:2.514/601 GT:22 GS:5 HC:68 AZ:20 PROT:32 SAL:5</p>	<p>31</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:2.410/577 GT:12 GS:2 HC:80 AZ:27 PROT:34 SAL:4</p>

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

MES: Diciembre 2023

RAMIRO SOLANS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<p>TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA</p>						
<p>4</p> <p>Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde) Estofado de pavo con verduras Fruta y pan (* 1º Legumbres 2º Huevos con Pasta y Lácteos</p> <p>VE:3.173/759 GT:22 GS:5 HC:76 AZ:28 PROT:32 SAL:3</p>	<p>5</p> <p>Sopa de cocido con pasta Cocido completo con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos</p> <p>VE:3.239/775 GT:25 GS:6 HC:98 AZ:26 PROT:36 SAL:4</p>	<p>6</p> <p>FESTIVO 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta</p> <p>VE:3.094/740 GT:27 GS:12 HC:87 AZ:25 PROT:33 SAL:4</p>	<p>7</p> <p>FESTIVO 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta</p> <p>VE:3.093/740 GT:21 GS:4 HC:101 AZ:30 PROT:34 SAL:5</p>	<p>8</p> <p>FESTIVO 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos (* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta</p> <p>VE:3.094/740 GT:26 GS:5 HC:73 AZ:21 PROT:25 SAL:5</p>	<p>9</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta</p> <p>VE:3.094/740 GT:26 GS:5 HC:73 AZ:21 PROT:25 SAL:5</p>	<p>10</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:3.094/740 GT:26 GS:5 HC:73 AZ:21 PROT:25 SAL:5</p>
<p>11</p> <p>Potaje de garbanzos Tortilla alemana con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p> <p>VE:3.246/776 GT:35 GS:6 HC:80 AZ:26 PROT:32 SAL:6</p>	<p>12</p> <p>Crema de calabacín Empanada de atún con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Pasta 2º Huevos con Arroz y Fruta</p> <p>VE:3.146/753 GT:19 GS:3 HC:114 AZ:30 PROT:26 SAL:4</p>	<p>13</p> <p>Lentejas a la campesina Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p> <p>VE:3.094/740 GT:27 GS:12 HC:87 AZ:25 PROT:33 SAL:4</p>	<p>14</p> <p>Arroz caldoso de verduras Abadejo en salsa verde (guisante, cebolla, ajo y perejil) Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta</p> <p>VE:3.093/740 GT:21 GS:4 HC:101 AZ:30 PROT:34 SAL:5</p>	<p>15</p> <p>Menestra de verduras salteadas Revuelto de jamón york Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta</p> <p>VE:3.094/740 GT:26 GS:5 HC:73 AZ:21 PROT:25 SAL:5</p>	<p>16</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:3.094/740 GT:26 GS:5 HC:73 AZ:21 PROT:25 SAL:5</p>	<p>17</p> <p>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p> <p>VE:3.094/740 GT:26 GS:5 HC:73 AZ:21 PROT:25 SAL:5</p>
<p>18</p> <p>Lentejas castellanas Salmón con salsa de tomate con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p> <p>VE:3.052/730 GT:17 GS:3 HC:98 AZ:36 PROT:44 SAL:5</p>	<p>19</p> <p>Sopa minestrone Pollo al chilindrón (patata, tomate, pimiento rojo y pimiento verde) Fruta y pan integral (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta</p> <p>VE:3.238/775 GT:29 GS:6 HC:84 AZ:26 PROT:43 SAL:6</p>	<p>20</p> <p>Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p> <p>VE:3.202/766 GT:27 GS:5 HC:93 AZ:27 PROT:30 SAL:6</p>	<p>21</p> <p>Crema de verduras Pizza casera de quesos Yogur y pan integral (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta</p> <p>VE:3.281/785 GT:26 GS:9 HC:114 AZ:26 PROT:21 SAL:6</p>	<p>22</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta</p> <p>VE:3.094/740 GT:26 GS:5 HC:73 AZ:21 PROT:25 SAL:5</p>	<p>23</p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p> <p>VE:3.094/740 GT:26 GS:5 HC:73 AZ:21 PROT:25 SAL:5</p>	<p>24</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:3.094/740 GT:26 GS:5 HC:73 AZ:21 PROT:25 SAL:5</p>
<p>25</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta</p> <p>VE:3.094/740 GT:26 GS:5 HC:73 AZ:21 PROT:25 SAL:5</p>	<p>26</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p> <p>VE:3.094/740 GT:26 GS:5 HC:73 AZ:21 PROT:25 SAL:5</p>	<p>27</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p> <p>VE:3.094/740 GT:26 GS:5 HC:73 AZ:21 PROT:25 SAL:5</p>	<p>28</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta</p> <p>VE:3.094/740 GT:26 GS:5 HC:73 AZ:21 PROT:25 SAL:5</p>	<p>29</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p> <p>VE:3.094/740 GT:26 GS:5 HC:73 AZ:21 PROT:25 SAL:5</p>	<p>30</p> <p>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p> <p>VE:3.094/740 GT:26 GS:5 HC:73 AZ:21 PROT:25 SAL:5</p>	<p>31</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:3.094/740 GT:26 GS:5 HC:73 AZ:21 PROT:25 SAL:5</p>

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

MES: diciembre-23

MENÚ: (05) - NO CERDO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 Espirales pomodoro Tortilla francesa Fruta y pan	kcl: 706,3 Prot: 25,3 HC: 87,0 Lip: 25,8
4 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Fruta y pan	5 Sopa de verduras Bacalao rebozado Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	6 FESTIVO	7 FESTIVO	8 FESTIVO	kcl: 693,5 Prot: 24,1 HC: 91,6 Lip: 23,1
11 Potaje de garbanzos Tortilla alemana Ensalada de lechuga Fruta y pan	12 Crema de calabacín Empanada de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	13 Lentejas a la campesina Albóndigas de merluza y pota a la griega Ensalada de lechuga Fruta y pan	14 Arroz caldoso de verduras Filete de abadejo en salsa verde Yogur y pan integral	15 Menestra salteada Pechuga de pollo empanada Fruta y pan	kcl: 709,7 Prot: 25,7 HC: 91,1 Lip: 24,6
18 Lentejas a la castellana Salmón con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan	19 Sopa minestrone Pollo al chilindrón Fruta y pan integral	20 Alubias estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	21 Crema de verduras Pizza casera de quesos Yogur y pan integral	22 VACACIONES DE NAVIDAD	kcl: 706,6 Prot: 25,1 HC: 92,5 Lip: 23,8
25 VACACIONES DE NAVIDAD	26 VACACIONES DE NAVIDAD	27 VACACIONES DE NAVIDAD	28 VACACIONES DE NAVIDAD	29 VACACIONES DE NAVIDAD	

MES: diciembre-23

MENÚ: (08) - SIN PESCADO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 Pasta pomodoro Tortilla americana Fruta y pan	kcl: 722,4 Prot: 26,2 HC: 88,1 Lip: 26,7
4 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Fruta y pan	5 Sopa casera Cocido completo Ensalada de lechuga Fruta y pan	6 FESTIVO	7 FESTIVO	8 FESTIVO	kcl: 702,3 Prot: 24,8 HC: 89,8 Lip: 24,6
11 Potaje de garbanzos Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	12 Crema de calabacín Empanada de ternera Ensalada de lechuga Fruta y pan	13 Lentejas a la campesina Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	14 Arroz caldoso de verduras Pechuga al horno Yogur y pan	15 Menestra salteada Revuelto de york Fruta y pan	kcl: 711,4 Prot: 26,2 HC: 90,5 Lip: 24,3
18 Lentejas a la castellana Lomo con pimientos Ensalada de lechuga Fruta y pan	19 Sopa casera Pollo al chilindrón Fruta y pan	20 Alubias estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	21 Crema de verduras Pizza de bacon Yogur y pan	22 VACACIONES DE NAVIDAD	kcl: 715,2 Prot: 26,7 HC: 90,9 Lip: 24,8
25 VACACIONES DE NAVIDAD	26 VACACIONES DE NAVIDAD	27 VACACIONES DE NAVIDAD	28 VACACIONES DE NAVIDAD	29 VACACIONES DE NAVIDAD	

MES: diciembre-23

MENÚ: 4. NO LACTOSA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 Espirales pomodoro Tortilla americana Fruta y pan	kcl: 703,65 Prot: 26,67 HC: 88,52 Lip: 24,10
4 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Fruta y pan	5 Sopa de cocido Lomo en salsa casera Ensalada de lechuga Fruta y pan	6 FESTIVO	7 FESTIVO	8 FESTIVO	kcl: 689,18 Prot: 23,64 HC: 89,91 Lip: 23,43
11 Potaje de garbanzos Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	12 Crema de calabacín Merluza al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	13 Lentejas a la campesina Magro con champiñones Ensalada de lechuga Fruta y pan	14 Arroz caldoso de verduras Filete de abadejo en salsa verde Yogur de soja y pan	15 Menestra salteada Revuelto de york Fruta y pan	kcl: 688,12 Prot: 25,71 HC: 90,65 Lip: 20,32
18 Lentejas a la castellana Salmón con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan	19 Sopa minestrone Pollo al chilindrón Fruta y pan	20 Alubias estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	21 Crema de verduras Pizza de atún Yogur de soja y pan	22 VACACIONES DE NAVIDAD	kcl: 704,61 Prot: 26,07 HC: 92,45 Lip: 24,03
25 VACACIONES DE NAVIDAD	26 VACACIONES DE NAVIDAD	27 VACACIONES DE NAVIDAD	28 VACACIONES DE NAVIDAD	29 VACACIONES DE NAVIDAD	

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: diciembre-23

MENÚ: (03) - SIN HUEVO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Magro con champiñones Fruta y pan	kcl: 703,9 Prot: 25,7 HC: 89,4 Lip: 24,2
4 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Fruta y pan	5 Sopa de verduras Cocido completo Ensalada de lechuga Fruta y pan	6 FESTIVO	7 FESTIVO	8 FESTIVO	kcl: 697,9 Prot: 25,1 HC: 89,9 Lip: 23,9
11 Potaje de garbanzos Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	12 Crema de calabacín Empanada de ternera Ensalada de lechuga Fruta y pan	13 Lentejas a la campesina Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	14 Arroz caldoso de verduras Abadejo al horno Yogur y pan	15 Menestra salteada Lomo asado Fruta y pan	kcl: 683,7 Prot: 26,6 HC: 88,9 Lip: 20,2
18 Lentejas a la castellana Merluza en salsa vizcaína Ensalada de lechuga Fruta y pan	19 Sopa de verduras Pollo al chilindrón Fruta y pan	20 Alubias estofadas Lomo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	21 Crema de verduras Estofado de pavo Yogur y pan	22 VACACIONES DE NAVIDAD	kcl: 710,3 Prot: 24,5 HC: 94,1 Lip: 23,8
25 VACACIONES DE NAVIDAD	26 VACACIONES DE NAVIDAD	27 VACACIONES DE NAVIDAD	28 VACACIONES DE NAVIDAD	29 VACACIONES DE NAVIDAD	

MES: diciembre-23

MENÚ: (01) - CELIACO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Tortilla americana Fruta y pan sin gluten	kcl: 699,2 Prot: 26,7 HC: 88,5 Lip: 23,7
4 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Fruta y pan sin gluten	5 Sopa de verduras Cocido completo Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	6 FESTIVO	7 FESTIVO	8 FESTIVO	kcl: 691,9 Prot: 23,6 HC: 89,9 Lip: 23,9
11 Potaje de garbanzos Tortilla alemana Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	12 Crema de calabacín Empanada sin gluten ni huevo de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	13 Guisantes rehogados Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	14 Arroz caldoso de verduras Filete de abadejo en salsa verde Yogur y pan sin gluten	15 Menestra salteada Revuelto de york Fruta y pan sin gluten	kcl: 687,2 Prot: 25,7 HC: 90,7 Lip: 20,2
18 Guisantes rehogados Salmón con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	19 Sopa de verduras Pollo al chilindrón Fruta y pan sin gluten	20 Alubias estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	21 Crema de verduras Pizza sin gluten de atún Yogur y pan sin gluten	22 VACACIONES DE NAVIDAD	kcl: 710,0 Prot: 24,6 HC: 94,1 Lip: 23,7
25 VACACIONES DE NAVIDAD	26 VACACIONES DE NAVIDAD	27 VACACIONES DE NAVIDAD	28 VACACIONES DE NAVIDAD	29 VACACIONES DE NAVIDAD	

MES: diciembre-23

MENÚ: (10) - SIN FRUTOS SECOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 Pasta pomodoro Tortilla americana Fruta y pan	kcl: 712,6 Prot: 25,7 HC: 87,5 Lip: 26,1
4 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Fruta y pan	5 Sopa casera Cocido completo Ensalada de lechuga Fruta y pan	6 FESTIVO	7 FESTIVO	8 FESTIVO	kcl: 702,4 Prot: 24,1 HC: 90,9 Lip: 24,4
11 Potaje de garbanzos Tortilla alemana Ensalada de lechuga Fruta y pan	12 Crema de calabacín Merluza al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	13 Lentejas a la campesina Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	14 Arroz caldoso de verduras Filete de abadejo en salsa verde Yogur y pan	15 Menestra salteada Revuelto de york Fruta y pan	kcl: 698,0 Prot: 25,3 HC: 91,1 Lip: 21,4
18 Lentejas a la castellana Salmón con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan	19 Sopa casera Pollo al chilindrón Fruta y pan	20 Alubias estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	21 Crema de verduras Pizza casera de atún Yogur y pan	22 VACACIONES DE NAVIDAD	kcl: 712,9 Prot: 26,1 HC: 92,6 Lip: 24,0
25 VACACIONES DE NAVIDAD	26 VACACIONES DE NAVIDAD	27 VACACIONES DE NAVIDAD	28 VACACIONES DE NAVIDAD	29 VACACIONES DE NAVIDAD	kcl: Prot: HC: Lip:

MES: diciembre-23

MENÚ: (06) - NO CARNE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 Espirales pomodoro Tortilla francesa Fruta y pan	kcl: 707,7 Prot: 25,3 HC: 87,2 Lip: 25,8
4 Verdura tricolor Salmón al horno Fruta y pan	5 Sopa de verduras Bacalao rebozado Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	6 FESTIVO	7 FESTIVO	8 FESTIVO	kcl: 692,3 Prot: 24,0 HC: 91,5 Lip: 23,1
11 Potaje de garbanzos Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	12 Crema de calabacín Empanada de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	13 Lentejas a la campesina Albóndigas de merluza y pota a la griega Ensalada de lechuga Fruta y pan	14 Arroz caldoso de verduras Filete de abadejo en salsa verde Yogur y pan integral	15 Menestra salteada Tiras de mar en salsa americana Fruta y pan	kcl: 704,9 Prot: 25,5 HC: 91,2 Lip: 24,0
18 Lentejas a la castellana Salmón con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan	19 Sopa de verduras Abadejo al horno Fruta y pan integral	20 Alubias estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	21 Crema de verduras Pizza casera de quesos Yogur y pan integral	22 VACACIONES DE NAVIDAD	kcl: 704,3 Prot: 25,1 HC: 92,6 Lip: 23,5
25 VACACIONES DE NAVIDAD	26 VACACIONES DE NAVIDAD	27 VACACIONES DE NAVIDAD	28 VACACIONES DE NAVIDAD	29 VACACIONES DE NAVIDAD	

MES: diciembre-23

MENÚ: 27. VEGANO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Espinacas salteadas Fruta y pan	kcl: 522,88 Prot: 14,31 HC: 89,94 Lip: 7,48
4 Verdura tricolor Crema de zanahoria Fruta y pan	5 Sopa de verduras Coliflor rehogada Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	6 FESTIVO	7 FESTIVO	8 FESTIVO	kcl: 470,70 Prot: 13,62 HC: 79,87 Lip: 6,84
11 Potaje de garbanzos Salteado de verduras Ensalada de lechuga Fruta y pan	12 Crema de calabacín Espinacas salteadas Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	13 Guisantes rehogados Guiso de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	14 Arroz caldoso de verduras Acelgas con patata Yogur de soja y pan integral	15 Menestra salteada Crema de puerro Fruta y pan	kcl: 526,64 Prot: 16,14 HC: 87,09 Lip: 8,10
18 Guisantes rehogados Coliflor rehogada Ensalada de lechuga Fruta y pan	19 Sopa de verduras Acelgas con patata Fruta y pan integral	20 Alubias estofadas Salteado de verduras Ensalada de lechuga Fruta y pan	21 Crema de verduras Judías verdes salteadas Yogur de soja y pan integral	22 VACACIONES DE NAVIDAD	kcl: 536,22 Prot: 16,12 HC: 90,72 Lip: 7,24
25 VACACIONES DE NAVIDAD	26 VACACIONES DE NAVIDAD	27 VACACIONES DE NAVIDAD	28 VACACIONES DE NAVIDAD	29 VACACIONES DE NAVIDAD	kcl: Prot: HC: Lip:

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES