

MES: Febrero 2024

RAMIRO SOLANS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<p>Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú. TODOS LOS MENUS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA</p>			<p>1</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Tortilla americana con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:2.563/613 GT:20 GS:4 HC:80 AZ:19 PROT:28 SAL:4</p>	<p>2</p> <p>Crema de verduras Albóndigas de merluza y pota en salsa (guisante, cebolla, zanahoria y orégano) Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:2.466/590 GT:17 GS:4 HC:82 AZ:22 PROT:25 SAL:5</p>	<p>3</p> <p>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p>4</p> <p>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>
<p>5</p> <p>Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde) Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:2.437/583 GT:16 GS:3 HC:59 AZ:21 PROT:22 SAL:2</p>	<p>6</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Salmón con salsa de tomate Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:2.590/620 GT:16 GS:3 HC:80 AZ:28 PROT:35 SAL:5</p>	<p>7</p> <p>Crema de calabacín Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:2.549/610 GT:22 GS:4 HC:82 AZ:18 PROT:18 SAL:4</p>	<p>8</p> <p>Sopa de cocido con pasta Cocido completo con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:2.632/630 GT:20 GS:5 HC:78 AZ:20 PROT:30 SAL:4</p>	<p>9</p> <p>Arroz con salsa de tomate Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos)</p> <p>VE:2.574/616 GT:21 GS:5 HC:86 AZ:24 PROT:20 SAL:6</p>	<p>10</p> <p>1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</p>	<p>11</p> <p>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos</p>
<p>12</p> <p>Alubias estofadas con verduras Empanada de atún con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:2.536/607 GT:15 GS:2 HC:86 AZ:24 PROT:27 SAL:3</p>	<p>13</p> <p>Crema de zanahoria Pollo en salsa de champiñones (champiñón, patata y cebolla) Fruta y pan integral (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:2.566/614 GT:20 GS:5 HC:73 AZ:20 PROT:33 SAL:4</p>	<p>14</p> <p>Macarrones pomodoro (tomate, cebolla, especias) Albóndigas de cerdo a la jardinera (guisante, zanahoria, tomate, cebolla, ajo y especias) con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos)</p> <p>VE:2.540/608 GT:22 GS:7 HC:79 AZ:26 PROT:22 SAL:4</p>	<p>15</p> <p>Arroz caldoso de verduras Tortilla alemana con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p> <p>VE:2.485/595 GT:21 GS:4 HC:78 AZ:19 PROT:18 SAL:4</p>	<p>16</p> <p>Lentejas a la campesina Filete de merluza en salsa marinera (tomate, cebolla, ajo y especias) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:2.572/615 GT:15 GS:2 HC:88 AZ:21 PROT:32 SAL:4</p>	<p>17</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p>18</p> <p>1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>
<p>19</p> <p>Potaje de garbanzos con arroz Abadejo en salsa verde (guisante, cebolla, ajo y perejil) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:2.458/588 GT:20 GS:3 HC:69 AZ:24 PROT:28 SAL:4</p>	<p>20</p> <p>Judías verdes con refrito Magro a la campesina con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:2.563/613 GT:22 GS:2 HC:55 AZ:22 PROT:24 SAL:6</p>	<p>21</p> <p>Sopa minestrone Salmón con salsa de tomate con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Carne con Legumbres y Lácteos)</p> <p>VE:2.575/616 GT:16 GS:2 HC:82 AZ:30 PROT:33 SAL:7</p>	<p>22</p> <p>Crema de verduras Pollo con arroz Yogur y pan integral (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:2.492/596 GT:7 GS:4 HC:82 AZ:20 PROT:24 SAL:5</p>	<p>23</p> <p>Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p> <p>VE:2.451/586 GT:21 GS:4 HC:71 AZ:20 PROT:22 SAL:5</p>	<p>24</p> <p>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p>25</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>
<p>26</p> <p>Crema de zanahoria Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:2.502/599 GT:27 GS:10 HC:67 AZ:20 PROT:17 SAL:3</p>	<p>27</p> <p>Lentejas castellanas Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:2.510/601 GT:15 GS:3 HC:88 AZ:19 PROT:27 SAL:4</p>	<p>28</p> <p>Arroz con salsa de tomate Tira de mar (pota) rebozada con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta)</p> <p>VE:2.444/585 GT:13 GS:3 HC:95 AZ:24 PROT:19 SAL:5</p>	<p>29</p> <p>Sopa de cocido con pasta Cocido completo con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta)</p> <p>VE:2.632/630 GT:20 GS:5 HC:78 AZ:20 PROT:30 SAL:4</p>			

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

MES: Febrero 2024

RAMIRO SOLANS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<p>Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú. TODOS LOS MENUS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA</p>			<p>1</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Tortilla americana con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.161/756 GT:25 GS:6 HC:95 AZ:25 PROT:36 SAL:4</p>	<p>2</p> <p>Crema de verduras Albóndigas de merluza y pota en salsa (guisante, cebolla, zanahoria y orégano) Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.091/739 GT:20 GS:4 HC:104 AZ:24 PROT:30 SAL:6</p>	<p>3</p> <p>1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos</p>	<p>4</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>
<p>5</p> <p>Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde) Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:3.173/759 GT:22 GS:5 HC:76 AZ:28 PROT:32 SAL:3</p>	<p>6</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Salmón con salsa de tomate Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.159/756 GT:19 GS:3 HC:97 AZ:36 PROT:42 SAL:6</p>	<p>7</p> <p>Crema de calabacín Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Pescado con Legumbres y Lácteos)</p> <p>VE:3.310/792 GT:27 GS:5 HC:110 AZ:25 PROT:24 SAL:4</p>	<p>8</p> <p>Sopa de cocido con pasta Cocido completo con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta)</p> <p>VE:3.258/779 GT:26 GS:7 HC:95 AZ:26 PROT:37 SAL:4</p>	<p>9</p> <p>Arroz con salsa de tomate Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p> <p>VE:3.272/783 GT:27 GS:6 HC:108 AZ:26 PROT:25 SAL:7</p>	<p>10</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>11</p> <p>1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>
<p>12</p> <p>Alubias estofadas con verduras Empanada de atún con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:3.327/796 GT:0 GS:3 HC:112 AZ:32 PROT:35 SAL:4</p>	<p>13</p> <p>Crema de zanahoria Pollo en salsa de champiñones (champiñón, patata y cebolla) Fruta y pan integral (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:3.320/794 GT:25 GS:6 HC:98 AZ:26 PROT:41 SAL:5</p>	<p>14</p> <p>Macarrones pomodoro (tomate, cebolla, especias) Albóndigas de cerdo a la jardinera (guisante, zanahoria, tomate, cebolla, ajo y especias) con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos)</p> <p>VE:3.321/794 GT:30 GS:9 HC:99 AZ:31 PROT:28 SAL:5</p>	<p>15</p> <p>Arroz caldoso de verduras Tortilla alemana con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.053/730 GT:27 GS:5 HC:94 AZ:25 PROT:23 SAL:5</p>	<p>16</p> <p>Lentejas a la campesina Filete de merluza en salsa marinera (tomate, cebolla, ajo y especias) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.069/734 GT:18 GS:3 HC:103 AZ:27 PROT:39 SAL:5</p>	<p>17</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>18</p> <p>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos</p>
<p>19</p> <p>Potaje de garbanzos con arroz Abadejo en salsa verde (guisante, cebolla, ajo y perejil) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:3.129/749 GT:26 GS:3 HC:84 AZ:27 PROT:38 SAL:4</p>	<p>20</p> <p>Judías verdes con refrito Magro a la campesina con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Arroz 2º Huevos con Legumbres y Lácteos)</p> <p>VE:3.267/782 GT:28 GS:2 HC:70 AZ:30 PROT:33 SAL:7</p>	<p>21</p> <p>Sopa minestrone Salmón con salsa de tomate con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.055/731 GT:19 GS:3 HC:95 AZ:39 PROT:40 SAL:8</p>	<p>22</p> <p>Crema de verduras Pollo con arroz Yogur y pan integral (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.168/758 GT:20 GS:5 HC:108 AZ:1 PROT:32 SAL:6</p>	<p>23</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:3.207/767 GT:27 GS:5 HC:93 AZ:27 PROT:30 SAL:6</p>	<p>24</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>25</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>
<p>26</p> <p>Crema de zanahoria Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.303/790 GT:35 GS:13 HC:91 AZ:27 PROT:23 SAL:4</p>	<p>27</p> <p>Lentejas castellanas Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p> <p>VE:3.079/737 GT:19 GS:4 HC:106 AZ:25 PROT:34 SAL:5</p>	<p>28</p> <p>Arroz con salsa de tomate Tira de mar (pota) rebozada con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.226/772 GT:18 GS:3 HC:125 AZ:28 PROT:26 SAL:7</p>	<p>29</p> <p>Sopa de cocido con pasta Cocido completo con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta)</p> <p>VE:3.257/779 GT:26 GS:7 HC:95 AZ:26 PROT:37 SAL:4</p>			

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

MES: febrero-24

MENÚ: (05) - NO CERDO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
			1 Lentejas guisadas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	2 Crema de verduras Albóndigas de merluza y pota en salsa Fruta y pan	kcl: 706,3 Prot: 25,3 HC: 87,0 Lip: 25,8
5 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Fruta y pan	6 Lentejas estofadas Salmón con salsa de tomate Fruta y pan integral	7 Crema de calabacín Pechuga de pollo empanada Ensalada de lechuga Fruta y pan	8 Sopa de verduras Tiras de mar en amarillo Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	9 Arroz con tomate Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 693,5 Prot: 24,1 HC: 91,6 Lip: 23,1
12 Guiso de alubias Empanada de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	13 Crema de zanahoria Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan integral	14 Macarrones pomodoro Buñuelos de merluza y pota Ensalada de lechuga Fruta y pan	15 Arroz caldoso de verduras Tortilla alemana Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	16 Lentejas a la campesina Filete de merluza en salsa marinera Fruta y pan	kcl: 709,7 Prot: 25,7 HC: 91,1 Lip: 24,6
19 Potaje de garbanzos con arroz Filete de abadejo en salsa verde Fruta y pan	20 Judías verdes con refrito Huevos aurora Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	21 Sopa minestrone Salmón con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan	22 Crema de verduras Pollo con arroz Yogur y pan integral	23 Alubias estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 706,6 Prot: 25,1 HC: 92,5 Lip: 23,8
26 Crema de zanahoria Salmón al horno Fruta y pan	27 Lentejas a la castellana Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	28 Arroz con tomate Tiras de mar (pota) rebozadas Ensalada de lechuga Fruta y pan	29 Sopa de verduras Albóndigas de merluza y pota a la griega Ensalada de lechuga Yogur y pan integral		kcl: 711,1 Prot: 24,2 HC: 91,6 Lip: 25,0

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: febrero-24

MENÚ: (01) - CELIACO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
			1 Guisantes rehogados Tortilla americana Ensalada de lechuga Yogur y pan sin gluten	2 Crema de verduras Merluza encebollada Fruta y pan sin gluten	kcl: 699,2 Prot: 26,7 HC: 88,5 Lip: 23,7
5 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Fruta y pan sin gluten	6 Guisantes rehogados Salmón con salsa de tomate Fruta y pan sin gluten	7 Crema de calabacín Pollo asado Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	8 Sopa de verduras Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan sin gluten	9 Arroz con tomate Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	kcl: 691,9 Prot: 23,6 HC: 89,9 Lip: 23,9
12 Guiso de alubias Empanada sin gluten ni huevo de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	13 Crema de zanahoria Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan sin gluten	14 Macarrones sin gluten ni huevo pomodoro Albóndigas de cerdo a la jardinera Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	15 Arroz caldoso de verduras Tortilla alemana Ensalada de lechuga Yogur y pan sin gluten	16 Guisantes rehogados Filete de merluza en salsa marinera Fruta y pan sin gluten	kcl: 687,2 Prot: 25,7 HC: 90,7 Lip: 20,2
19 Potaje de garbanzos con arroz Filete de abadejo en salsa verde Fruta y pan sin gluten	20 Judías verdes con refrito Magro a la campesina Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	21 Sopa de verduras Salmón con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	22 Crema de verduras Pollo con arroz Yogur y pan sin gluten	23 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
26 Crema de zanahoria Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno Fruta y pan sin gluten	27 Guisantes rehogados Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	28 Arroz con tomate Abadejo en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	29 Sopa de verduras Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan sin gluten		kcl: 686,2 Prot: 24,3 HC: 90,9 Lip: 22,5

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: febrero-24

MENÚ: (02) - HIPOCALÓRICO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
			1 Lentejas guisadas con verduras Pechuga al horno Ensalada de lechuga Yogur desnatado y pan integral	2 Crema de verduras Merluza encebollada Fruta y pan	kcl: 570,0 Prot: 20,5 HC: 70,0 Lip: 20,9
5 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Fruta y pan	6 Lentejas estofadas Abadejo al horno Fruta y pan integral	7 Crema de calabacín Pollo asado Ensalada de lechuga Fruta y pan	8 Sopa de verduras Merluza al horno Ensalada de lechuga Yogur desnatado y pan integral	9 Acelgas con patata Magro con champiñones Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 561,9 Prot: 19,3 HC: 72,7 Lip: 19,5
12 Guiso de alubias Limanda al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	13 Crema de zanahoria Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan integral	14 Macarrones pomodoro Lomo encebollado Ensalada de lechuga Fruta y pan	15 Espinacas salteadas Estofado de pavo Ensalada de lechuga Yogur desnatado y pan integral	16 Lentejas a la campesina Filete de merluza en salsa marinera Fruta y pan	kcl: 572,9 Prot: 20,2 HC: 72,8 Lip: 20,4
19 Garbanzos con verduras Filete de abadejo en salsa verde Fruta y pan	20 Judías verdes con refrito Magro con champiñones Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	21 Sopa de verduras Merluza al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	22 Crema de verduras Pollo al limón Yogur desnatado y pan integral	23 Alubias estofadas Lomo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 570,4 Prot: 20,9 HC: 74,1 Lip: 19,2
26 Crema de zanahoria Ternera guisada Fruta y pan	27 Lentejas a la castellana Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	28 Coliflor rehogada Abadejo en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	29 Sopa de verduras Estofado de pavo Ensalada de lechuga Yogur desnatado y pan integral		kcl: 573,4 Prot: 19,8 HC: 73,6 Lip: 20,1

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: febrero-24

MENÚ: (03) - SIN HUEVO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
			1 Lentejas guisadas con verduras Pechuga al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan	2 Crema de verduras Merluza encebollada Fruta y pan	kcl: 703,9 Prot: 25,7 HC: 89,4 Lip: 24,2
5 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Fruta y pan	6 Lentejas estofadas Abadejo al horno Fruta y pan	7 Crema de calabacín Pollo asado Ensalada de lechuga Fruta y pan	8 Sopa de verduras Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan	9 Arroz con tomate Magro con champiñones Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 697,9 Prot: 25,1 HC: 89,9 Lip: 23,9
12 Guiso de alubias Empanada de ternera Ensalada de lechuga Fruta y pan	13 Crema de zanahoria Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan	14 Macarrones sin gluten ni huevo pomodoro Albóndigas de cerdo a la jardinera Ensalada de lechuga Fruta y pan	15 Arroz caldoso de verduras Estofado de pavo Ensalada de lechuga Yogur y pan	16 Lentejas a la campesina Merluza en salsa vizcaína Fruta y pan	kcl: 683,7 Prot: 26,6 HC: 88,9 Lip: 20,2
19 Potaje de garbanzos con arroz Abadejo al horno Fruta y pan	20 Judías verdes con refrito Magro a la campesina Ensalada de lechuga Fruta y pan	21 Sopa de verduras Merluza al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	22 Crema de verduras Pollo con arroz Yogur y pan	23 Alubias estofadas Lomo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 710,3 Prot: 24,5 HC: 94,1 Lip: 23,8
26 Crema de zanahoria Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno Fruta y pan	27 Lentejas a la castellana Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	28 Arroz con tomate Abadejo en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	29 Sopa de verduras Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan		kcl: 684,0 Prot: 25,4 HC: 88,4 Lip: 23,0

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: febrero-24

MENÚ: 4. NO LACTOSA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
			1 Lentejas guisadas con verduras Tortilla americana Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	2 Crema de verduras Merluza encebollada Fruta y pan	kcl: 703,65 Prot: 26,67 HC: 88,52 Lip: 24,10
5 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Fruta y pan	6 Lentejas estofadas Salmón con salsa de tomate Fruta y pan	7 Crema de calabacín Pollo asado Ensalada de lechuga Fruta y pan	8 Sopa de cocido Lomo con pimientos Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	9 Arroz con tomate Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 689,18 Prot: 23,64 HC: 89,91 Lip: 23,43
12 Guiso de alubias Limanda al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	13 Crema de zanahoria Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan	14 Macarrones pomodoro Albóndigas de cerdo a la jardinera Ensalada de lechuga Fruta y pan	15 Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	16 Lentejas a la campesina Filete de merluza en salsa marinera Fruta y pan	kcl: 688,12 Prot: 25,71 HC: 90,65 Lip: 20,32
19 Potaje de garbanzos con arroz Filete de abadejo en salsa verde Fruta y pan	20 Judías verdes con refrito Magro a la campesina Ensalada de lechuga Fruta y pan	21 Sopa minestrone Salmón con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan	22 Crema de verduras Pollo con arroz Yogur de soja y pan	23 Alubias estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 704,61 Prot: 26,07 HC: 92,45 Lip: 24,03
26 Crema de zanahoria Lomo asado Fruta y pan	27 Lentejas a la castellana Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	28 Arroz con tomate Abadejo en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	29 Sopa de cocido Estofado de pavo Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan		kcl: 685,35 Prot: 24,48 HC: 89,37 Lip: 22,76

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: febrero-24

MENÚ: (08) - SIN PESCADO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
			1 Lentejas guisadas con verduras Tortilla americana Ensalada de lechuga Yogur y pan	2 Crema de verduras Pechuga al horno Fruta y pan	kcl: 722,4 Prot: 26,2 HC: 88,1 Lip: 26,7
5 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Fruta y pan	6 Lentejas estofadas Lomo al horno Fruta y pan	7 Crema de calabacín Pollo asado Ensalada de lechuga Fruta y pan	8 Sopa casera Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan	9 Arroz con tomate Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 702,3 Prot: 24,8 HC: 89,8 Lip: 24,6
12 Guiso de alubias Empanada de ternera Ensalada de lechuga Fruta y pan	13 Crema de zanahoria Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan	14 Pasta pomodoro Albóndigas de cerdo a la jardinera Ensalada de lechuga Fruta y pan	15 Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan	16 Lentejas a la campesina Pechuga al horno Fruta y pan	kcl: 711,4 Prot: 26,2 HC: 90,5 Lip: 24,3
19 Potaje de garbanzos con arroz Pollo asado Fruta y pan	20 Judías verdes con refrito Magro a la campesina Ensalada de lechuga Fruta y pan	21 Sopa casera Ternera guisada Ensalada de lechuga Fruta y pan	22 Crema de verduras Pollo con arroz Yogur y pan	23 Alubias estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 715,2 Prot: 26,7 HC: 90,9 Lip: 24,8
26 Crema de zanahoria Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno Fruta y pan	27 Lentejas a la castellana Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	28 Arroz con tomate Lomo en salsa casera Ensalada de lechuga Fruta y pan	29 Sopa casera Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan		kcl: 692,4 Prot: 25,4 HC: 89,7 Lip: 23,2

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: febrero-24

MENÚ: (10) - SIN FRUTOS SECOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
			1 Lentejas guisadas con verduras Tortilla americana Ensalada de lechuga Yogur y pan	2 Crema de verduras Albóndigas de merluza y pota en salsa Fruta y pan	kcl: 712,6 Prot: 25,7 HC: 87,5 Lip: 26,1
5 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Fruta y pan	6 Lentejas estofadas Salmón con salsa de tomate Fruta y pan	7 Crema de calabacín Pollo asado Ensalada de lechuga Fruta y pan	8 Sopa de cocido Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan	9 Arroz con tomate Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 702,4 Prot: 24,1 HC: 90,9 Lip: 24,4
12 Guiso de alubias Empanada de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	13 Crema de zanahoria Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan	14 Macarrones pomodoro Albóndigas de cerdo a la jardinera Ensalada de lechuga Fruta y pan	15 Arroz caldoso de verduras Tortilla alemana Ensalada de lechuga Yogur y pan	16 Lentejas a la campesina Filete de merluza en salsa marinera Fruta y pan	kcl: 698,0 Prot: 25,3 HC: 91,1 Lip: 21,4
19 Potaje de garbanzos con arroz Filete de abadejo en salsa verde Fruta y pan	20 Judías verdes con refrito Magro a la campesina Ensalada de lechuga Fruta y pan	21 Sopa minestrone Salmón con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan	22 Crema de verduras Pollo con arroz Yogur y pan	23 Alubias estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 712,9 Prot: 26,1 HC: 92,6 Lip: 24,0
26 Crema de zanahoria Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno Fruta y pan	27 Lentejas a la castellana Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	28 Arroz con tomate Abadejo en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	29 Sopa de cocido Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan		kcl: 716,8 Prot: 24,7 HC: 92,0 Lip: 25,2

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: febrero-24

MENÚ: (06) - NO CARNE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
			1 Lentejas guisadas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	2 Crema de verduras Albóndigas de merluza y pota en salsa Fruta y pan	kcl: 707,7 Prot: 25,3 HC: 87,2 Lip: 25,8
5 Verdura tricolor Huevos aurora Fruta y pan	6 Lentejas estofadas Salmón con salsa de tomate Fruta y pan integral	7 Crema de calabacín Bacalao rebozado Ensalada de lechuga Fruta y pan	8 Sopa de verduras Tiras de mar en amarillo Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	9 Arroz con tomate Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 692,3 Prot: 24,0 HC: 91,5 Lip: 23,1
12 Guiso de alubias Empanada de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	13 Crema de zanahoria Abadejo al horno Fruta y pan integral	14 Macarrones pomodoro Buñuelos de merluza y pota Ensalada de lechuga Fruta y pan	15 Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	16 Lentejas a la campesina Filete de merluza en salsa marinera Fruta y pan	kcl: 704,9 Prot: 25,5 HC: 91,2 Lip: 24,0
19 Potaje de garbanzos con arroz Filete de abadejo en salsa verde Fruta y pan	20 Judías verdes con refrito Huevos aurora Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	21 Sopa de verduras Salmón con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan	22 Crema de verduras Merluza en pepitoria Yogur y pan integral	23 Alubias estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 704,3 Prot: 25,1 HC: 92,6 Lip: 23,5
26 Crema de zanahoria Salmón al horno Fruta y pan	27 Lentejas a la castellana Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	28 Arroz con tomate Tiras de mar (pota) rebozadas Ensalada de lechuga Fruta y pan	29 Sopa de verduras Albóndigas de merluza y pota a la griega Ensalada de lechuga Yogur y pan integral		kcl: 706,2 Prot: 23,9 HC: 91,6 Lip: 24,5

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: febrero-24

MENÚ: 27. VEGANA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
			1 Guisantes rehogados Salteado de verduras Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan integral	2 Crema de verduras Guiso de patata Fruta y pan	kcl: 522,88 Prot: 14,31 HC: 89,94 Lip: 7,48
5 Verdura tricolor Crema de puerro Fruta y pan	6 Guisantes rehogados Guiso de patata Fruta y pan integral	7 Crema de calabacín Acelgas con patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	8 Sopa de verduras Espinacas salteadas Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan integral	9 Arroz con tomate Crema de patata, espinaca y zanahoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 470,70 Prot: 13,62 HC: 79,87 Lip: 6,84
12 Guiso de alubias Puré de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	13 Crema de zanahoria Espinacas salteadas Fruta y pan integral	14 Macarrones pomodoro Crema de calabaza Ensalada de lechuga Fruta y pan	15 Arroz caldoso de verduras Judías verdes salteadas Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan integral	16 Guisantes rehogados Acelgas con patata Fruta y pan	kcl: 526,64 Prot: 16,14 HC: 87,09 Lip: 8,10
19 Potaje de garbanzos con arroz Crema de calabacín Fruta y pan	20 Judías verdes con refrito Crema de puerro Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	21 Sopa de verduras Espinacas salteadas Ensalada de lechuga Fruta y pan	22 Crema de verduras Coliflor rehogada Yogur de soja y pan integral	23 Alubias estofadas Puré de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 536,22 Prot: 16,12 HC: 90,72 Lip: 7,24
26 Crema de zanahoria Acelgas con patata Fruta y pan	27 Guisantes rehogados Crema de patata, judía verde, zanahoria y calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	28 Arroz con tomate Coliflor rehogada Ensalada de lechuga Fruta y pan	29 Sopa de verduras Salteado de verduras Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan integral		kcl: 529,50 Prot: 11,81 HC: 91,42 Lip: 7,63

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES