

MES: Abril 2024

RAMIRO SOLANS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<p><b>1</b></p> <p><b>SEMANA SANTA</b> 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta)</p>	<p><b>2</b></p> <p><b>SEMANA SANTA</b> 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p>	<p><b>3</b></p> <p><b>SEMANA SANTA</b> 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p>	<p><b>4</b></p> <p><b>SEMANA SANTA</b> 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>5</b></p> <p><b>SEMANA SANTA</b> 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)</p>	<p><b>6</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p><b>7</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>
<p><b>8</b></p> <p>Potaje de garbanzos con arroz Salmón con salsa de tomate con verduras Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p> <p>VE:2.460/588 GT:20 GS:3 HC:69 AZ:27 PROT:29 SAL:5</p>	<p><b>9</b></p> <p>Crema de verduras Pollo en salsa de champiñones (champiñón, patata y cebolla) con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Arroz 2º Carne con Legumbres y Lácteos)</p> <p>VE:2.505/599 GT:19 GS:5 HC:33 AZ:19 PROT:33 SAL:4</p>	<p><b>10</b></p> <p>Sopa minestrone Albóndigas de merluza y pota en salsa (guisante, cebolla, zanahoria y orégano) con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:2.550/610 GT:16 GS:3 HC:86 AZ:23 PROT:27 SAL:7</p>	<p><b>11</b></p> <p>Judías verdes con refrito Magro a la campesina (patata, cebolla, tomate, pimiento, zanahoria, calabacín y tomillo) Yogur y pan integral (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:2.558/612 GT:22 GS:2 HC:55 AZ:22 PROT:24 SAL:6</p>	<p><b>12</b></p> <p>Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:2.501/598 GT:23 GS:5 HC:67 AZ:20 PROT:25 SAL:5</p>	<p><b>13</b></p> <p>1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p><b>14</b></p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>
<p><b>15</b></p> <p>Crema de brócoli Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:2.412/577 GT:24 GS:10 HC:67 AZ:19 PROT:19 SAL:3</p>	<p><b>16</b></p> <p>Lentejas castellanas Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)</p> <p>VE:2.512/601 GT:15 GS:3 HC:89 AZ:18 PROT:27 SAL:4</p>	<p><b>17</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo al horno con verduritas (cebolla, zanahoria, pimiento rojo, pimiento verde, tomate y ajo) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:2.461/589 GT:17 GS:2 HC:85 AZ:24 PROT:23 SAL:5</p>	<p><b>18</b></p> <p>Sopa de cocido con pasta Cocido completo con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:2.630/629 GT:20 GS:5 HC:78 AZ:20 PROT:30 SAL:4</p>	<p><b>19</b></p> <p>Menestra de verduras salteadas Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Fruta y pan (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:2.499/598 GT:16 GS:4 HC:62 AZ:20 PROT:26 SAL:4</p>	<p><b>20</b></p> <p>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p><b>21</b></p> <p>1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Pescado con Legumbres y Lácteos</p>
<p><b>22</b></p> <p><b>FESTIVO</b> 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos (* 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>23</b></p> <p><b>FESTIVO</b> 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p>	<p><b>24</b></p> <p>Lentejas a la jardinera Tortilla alemana con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos)</p> <p>VE:2.542/608 GT:18 GS:4 HC:83 AZ:18 PROT:27 SAL:4</p>	<p><b>25</b></p> <p>Crema de calabacín Heura al curry con arroz Yogur y pan integral (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:2.518/603 GT:20 GS:5 HC:84 AZ:19 PROT:19 SAL:5</p>	<p><b>26</b></p> <p>Macarrones a la napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Merluza en salsa marinera con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta)</p> <p>VE:2.570/615 GT:22 GS:3 HC:78 AZ:25 PROT:23 SAL:4</p>	<p><b>27</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>28</b></p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta</p>
<p><b>29</b></p> <p>Alubias estofadas con verduras Tira de mar (pota) rebozada con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p> <p>VE:2.439/583 GT:17 GS:2 HC:80 AZ:20 PROT:22 SAL:5</p>	<p><b>30</b></p> <p>Sopa de fideos con verduras Pollo en salsa (patata, cebolla, zanahoria y tomate) Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:2.624/628 GT:18 GS:4 HC:77 AZ:23 PROT:38 SAL:6</p>					

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

MES: Abril 2024

RAMIRO SOLANS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<p><b>1</b></p> <p><b>SEMANA SANTA</b> 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos)</p>	<p><b>2</b></p> <p><b>SEMANA SANTA</b> 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)</p>	<p><b>3</b></p> <p><b>SEMANA SANTA</b> 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p>	<p><b>4</b></p> <p><b>SEMANA SANTA</b> 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>5</b></p> <p><b>SEMANA SANTA</b> 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p>	<p><b>6</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p><b>7</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>
<p><b>8</b></p> <p>Potaje de garbanzos con arroz Salmón con salsa de tomate con verduras Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:3.262/780 GT:26 GS:4 HC:91 AZ:37 PROT:40 SAL:6</p>	<p><b>9</b></p> <p>Crema de verduras Pollo en salsa de champiñones (champiñón, patata y cebolla) con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Arroz 2º Carne con Pasta y Fruta)</p> <p>VE:3.233/773 GT:23 GS:6 HC:97 AZ:26 PROT:42 SAL:5</p>	<p><b>10</b></p> <p>Sopa minestrone Albóndigas de merluza y pota en salsa (guisante, cebolla, zanahoria y orégano) con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:3.147/753 GT:1 GS:3 HC:103 AZ:31 PROT:34 SAL:9</p>	<p><b>11</b></p> <p>Judías verdes con refrito Magro a la campesina (patata, cebolla, tomate, pimiento, zanahoria, calabacín y tomillo) Yogur y pan integral (* 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.258/780 GT:28 GS:2 HC:70 AZ:30 PROT:33 SAL:7</p>	<p><b>12</b></p> <p>Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos)</p> <p>VE:3.139/751 GT:29 GS:6 HC:82 AZ:22 PROT:33 SAL:6</p>	<p><b>13</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p><b>14</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>
<p><b>15</b></p> <p>Crema de brócoli Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Pescado con Legumbres y Fruta)</p> <p>VE:3.063/733 GT:30 GS:12 HC:87 AZ:26 PROT:25 SAL:4</p>	<p><b>16</b></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:3.080/737 GT:19 GS:4 HC:106 AZ:24 PROT:34 SAL:5</p>	<p><b>17</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo al horno con verduritas (cebolla, zanahoria, pimiento rojo, pimiento verde, tomate y ajo) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:3.259/780 GT:23 GS:3 HC:111 AZ:32 PROT:31 SAL:6</p>	<p><b>18</b></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:3.256/779 GT:26 GS:7 HC:95 AZ:26 PROT:37 SAL:4</p>	<p><b>19</b></p> <p>Menestra de verduras salteadas Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:3.086/738 GT:21 GS:6 HC:73 AZ:22 PROT:36 SAL:5</p>	<p><b>20</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p><b>21</b></p> <p>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos</p>
<p><b>22</b></p> <p><b>FESTIVO</b> 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p><b>23</b></p> <p><b>FESTIVO</b> 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p><b>24</b></p> <p>Lentejas a la jardinera Tortilla alemana con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.087/739 GT:23 GS:5 HC:97 AZ:24 PROT:34 SAL:5</p>	<p><b>25</b></p> <p>Crema de calabacín Heura al curry con arroz Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.066/733 GT:23 GS:6 HC:104 AZ:20 PROT:22 SAL:6</p>	<p><b>26</b></p> <p>Macarrones a la napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Merluza en salsa marinera con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.134/750 GT:27 GS:4 HC:93 AZ:32 PROT:30 SAL:5</p>	<p><b>27</b></p> <p>1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>28</b></p> <p>1º Patatas 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Legumbres 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p>
<p><b>29</b></p> <p>Alubias estofadas con verduras Tira de mar (pota) rebozada con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p> <p>VE:3.237/774 GT:22 GS:3 HC:106 AZ:28 PROT:31 SAL:6</p>	<p><b>30</b></p> <p>Sopa de fideos con verduras Pollo en salsa (patata, cebolla, zanahoria y tomate) Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:3.328/796 GT:24 GS:6 HC:93 AZ:31 PROT:51 SAL:8</p>					

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

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

MES: **abril-24**

MENÚ: **(05) - NO CERDO**

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
1	SEMANA SANTA	2	SEMANA SANTA	3	SEMANA SANTA	4	SEMANA SANTA	5	SEMANA SANTA	
8	Potaje de garbanzos con arroz Salmón con salsa de tomate Fruta y pan	9	Crema de verduras Pollo en salsa de champiñones Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	10	Sopa minestrone Albóndigas de merluza y pota en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan	11	Judías verdes con refrito Bacalao rebozado Yogur y pan integral	12	Alubias estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 706,6 Prot: 25,1 HC: 92,5 Lip: 23,8
15	Crema de brócoli Merluza en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	16	Lentejas a la castellana Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	17	Arroz con tomate Filete de abadejo al horno con verduritas Fruta y pan	18	Sopa de verduras Tiras de mar en amarillo Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	19	Menestra salteada Pavo guisado con verduras Fruta y pan	kcl: 711,1 Prot: 24,2 HC: 91,6 Lip: 25,0
22	FESTIVO	23	FESTIVO	24	Lentejas a la jardinera Tortilla alemana Ensalada de lechuga Fruta y pan	25	Crema de calabacín Heura al curry con arroz Yogur y pan integral	26	Macarrones a la napolitana Filete de merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 697,9 Prot: 24,5 HC: 91,0 Lip: 23,8
29	Guiso de alubias con verduras Tiras de mar (pota) rebozadas Ensalada de lechuga Fruta y pan	30	Sopa de fideos con verduras Pollo en salsa Fruta y pan integral							kcl: 705,2 Prot: 24,9 HC: 89,5 Lip: 25,1

MES: **abril-24**

MENÚ: **(06) - NO CARNE**

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
1	SEMANA SANTA	2	SEMANA SANTA	3	SEMANA SANTA	4	SEMANA SANTA	5	SEMANA SANTA	
8	Potaje de garbanzos con arroz Salmón con salsa de tomate Fruta y pan	9	Crema de verduras Huevos aurora Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	10	Sopa de verduras Albóndigas de merluza y pota en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan	11	Judías verdes con refrito Bacalao rebozado Yogur y pan integral	12	Alubias estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 704,3 Prot: 25,1 HC: 92,6 Lip: 23,5
15	Crema de brócoli Merluza en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	16	Lentejas a la castellana Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	17	Arroz con tomate Filete de abadejo al horno con verduritas Fruta y pan	18	Sopa de verduras Tiras de mar en amarillo Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	19	Menestra salteada Tortilla de atún Fruta y pan	kcl: 706,2 Prot: 23,9 HC: 91,6 Lip: 24,5
22	FESTIVO	23	FESTIVO	24	Lentejas a la jardinera Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	25	Crema de calabacín Buñuelos de merluza y pota Yogur y pan integral	26	Macarrones a la napolitana Filete de merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 698,6 Prot: 24,3 HC: 91,2 Lip: 23,9
29	Guiso de alubias con verduras Tiras de mar (pota) rebozadas Ensalada de lechuga Fruta y pan	30	Sopa de verduras Salmón al horno Fruta y pan integral							kcl: 702,2 Prot: 24,7 HC: 89,5 Lip: 24,8

MES: **abril-24**

MENÚ: **(01) - CELIACO**

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
1	SEMANA SANTA	2	SEMANA SANTA	3	SEMANA SANTA	4	SEMANA SANTA	5	SEMANA SANTA	
8	Potaje de garbanzos con arroz Salmón con salsa de tomate Fruta y pan sin gluten	9	Crema de verduras Pollo en salsa de champiñones Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	10	Sopa de verduras Merluza en salsa vizcaína Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	11	Judías verdes con refrito Magro a la campesina Yogur y pan sin gluten	12	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
15	Crema de brócoli Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	16	Guisantes rehogados Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	17	Arroz con tomate Filete de abadejo al horno con verduritas Fruta y pan sin gluten	18	Sopa de verduras Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan sin gluten	19	Menestra salteada Pavo guisado con verduras Fruta y pan sin gluten	kcl: 686,2 Prot: 24,3 HC: 90,9 Lip: 22,5
22	FESTIVO	23	FESTIVO	24	Garbanzos con verduras Tortilla alemana Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	25	Crema de calabacín Heura al curry con arroz Yogur y pan sin gluten	26	Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Filete de merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	kcl: 690,7 Prot: 25,3 HC: 92,5 Lip: 22,0
29	Guiso de alubias con verduras Abadejo en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	30	Sopa de verduras Pollo en salsa Fruta y pan sin gluten							kcl: 683,9 Prot: 24,1 HC: 88,4 Lip: 23,5

MES: **abril-24**

MENÚ: **27. VEGANA**

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
1	<b>SEMANA SANTA</b>	2	<b>SEMANA SANTA</b>	3	<b>SEMANA SANTA</b>	4	<b>SEMANA SANTA</b>	5	<b>SEMANA SANTA</b>	
8	Potaje de garbanzos con arroz Guiso de patata Fruta y pan	9	Crema de verduras Acelgas con patata Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	10	Sopa de verduras Espinacas salteadas Ensalada de lechuga Fruta y pan	11	Judías verdes con refrito Crema de calabacín Yogur de soja y pan integral	12	Alubias estofadas Salteado de verduras Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 536,22 Prot: 16,12 HC: 90,72 Lip: 7,24
15	Crema de brócoli Acelgas rehogadas Ensalada de lechuga Fruta y pan	16	Lentejas a la castellana Puré de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	17	Arroz con tomate Coliflor rehogada Fruta y pan	18	Sopa de verduras Salteado de verduras Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan integral	19	Menestra salteada Crema de patata, zanahoria y calabaza Fruta y pan	kcl: 529,50 Prot: 11,81 HC: 91,42 Lip: 7,63
22	<b>FESTIVO</b>	23	<b>FESTIVO</b>	24	Lentejas a la jardinera Guiso de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	25	Crema de calabacín Espinacas salteadas Yogur de soja y pan integral	26	Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Acelgas con patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 619,90 Prot: 12,46 HC: 120,10 Lip: 6,13
29	Guiso de alubias con verduras Puré de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	30	Sopa de verduras Salteado de verduras Fruta y pan integral							kcl: 469,52 Prot: 14,27 HC: 78,20 Lip: 6,03

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