

MES: Septiembre 2024

RAMIRO SOLANS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<p>2</p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)</p>	<p>3</p> <p>1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p>4</p> <p>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta)</p>	<p>5</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta)</p>	<p>6</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p>7</p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos</p>	<p>8</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>
<p>9</p> <p>INICIO CURSO ESCOLAR Macarrones pomodoro (tomate, cebolla, especias) 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:2.473/592 GT:22 GS:9 HC:77 AZ:22 PROT:20 SAL:3</p>	<p>10</p> <p>Alubias estofadas con verduras Filete de abadejo en salsa (guisante, patata y tomate) Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:2.441/584 GT:18 GS:3 HC:69 AZ:23 PROT:30 SAL:3</p>	<p>11</p> <p>Crema de zanahoria Pollo al chilindrón (patata, tomate, pimiento rojo y pimiento verde) Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:2.496/597 GT:20 GS:5 HC:70 AZ:22 PROT:32 SAL:3</p>	<p>12</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:2.521/603 GT:25 GS:6 HC:73 AZ:18 PROT:20 SAL:4</p>	<p>13</p> <p>Lentejas a la campesina Tira de mar (pota) rebozada con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p> <p>VE:2.546/609 GT:13 GS:2 HC:96 AZ:20 PROT:26 SAL:3</p>	<p>14</p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>15</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>
<p>16</p> <p>Potaje de garbanzos Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)</p> <p>VE:2.476/592 GT:23 GS:4 HC:70 AZ:21 PROT:22 SAL:3</p>	<p>17</p> <p>Crema de verduras Pollo con arroz Fruta y pan integral (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:2.435/582 GT:16 GS:3 HC:86 AZ:19 PROT:21 SAL:4</p>	<p>18</p> <p>Sopa minestrone Salmón con salsa de tomate con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:2.513/601 GT:15 GS:2 HC:79 AZ:30 PROT:33 SAL:4</p>	<p>19</p> <p>Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Yogur y pan integral (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:2.432/582 GT:23 GS:5 HC:65 AZ:22 PROT:27 SAL:4</p>	<p>20</p> <p>Alubias estofadas con verduras Albóndigas de merluza y pota en salsa (guisante, cebolla, zanahoria y orégano) con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:2.420/579 GT:16 GS:3 HC:79 AZ:22 PROT:26 SAL:3</p>	<p>21</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p>22</p> <p>1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>
<p>23</p> <p>Crema de calabacín Pollo en salsa (patata, cebolla, zanahoria y tomate) Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:2.522/603 GT:20 GS:5 HC:73 AZ:21 PROT:32 SAL:3</p>	<p>24</p> <p>Lentejas castellanas Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:2.510/600 GT:15 GS:3 HC:90 AZ:18 PROT:26 SAL:3</p>	<p>25</p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo al horno con verduritas (cebolla, zanahoria y pimiento) con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos)</p> <p>VE:2.472/591 GT:19 GS:4 HC:78 AZ:22 PROT:25 SAL:4</p>	<p>26</p> <p>Sopa de cocido 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>27</p> <p>Menestra de verduras salteadas Magro de cerdo a la campesina (patata, cebolla, tomate, pimiento y zanahoria) Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:2.520/603 GT:26 GS:2 HC:67 AZ:19 PROT:24 SAL:3</p>	<p>28</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>29</p> <p>1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos</p>
<p>30</p> <p>Macarrones a la napolitana (tomate, calabacín y albahaca) 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:2.533/606 GT:21 GS:3 HC:78 AZ:25 PROT:23 SAL:3</p>						
					<p>TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA</p>	

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

MES: Septiembre 2024

RAMIRO SOLANS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<p>2</p> <p>1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos)</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 Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta)</p>	<p>5</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta)</p>	<p>6</p> <p>1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)</p>	<p>7</p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos</p>	<p>8</p> <p>1º Legumbres 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>
<p>9</p> <p>INICIO CURSO ESCOLAR Macarrones pomodoro (tomate, cebolla, especias) 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:3.308/791 GT:31 GS:12 HC:100 AZ:30 PROT:26 SAL:4</p>	<p>10</p> <p>Alubias estofadas con verduras Filete de abadejo en salsa (guisante, patata y tomate) Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:3.261/780 GT:24 GS:3 HC:92 AZ:31 PROT:42 SAL:4</p>	<p>11</p> <p>Crema de zanahoria Pollo al chilindrón (patata, tomate, pimiento rojo y pimiento verde) Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.231/773 GT:26 GS:6 HC:94 AZ:29 PROT:38 SAL:4</p>	<p>12</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:3.059/732 GT:32 GS:7 HC:82 AZ:19 PROT:27 SAL:5</p>	<p>13</p> <p>Lentejas a la campesina Tira de mar (pota) rebozada con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p> <p>VE:3.204/767 GT:17 GS:2 HC:120 AZ:26 PROT:33 SAL:4</p>	<p>14</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>15</p> <p>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>
<p>16</p> <p>Potaje de garbanzos Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos)</p> <p>VE:3.248/777 GT:30 GS:5 HC:92 AZ:27 PROT:29 SAL:4</p>	<p>17</p> <p>Crema de verduras Pollo con arroz Fruta y pan integral (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.223/771 GT:19 GS:4 HC:118 AZ:26 PROT:29 SAL:5</p>	<p>18</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:3.098/741 GT:20 GS:3 HC:95 AZ:39 PROT:42 SAL:5</p>	<p>19</p> <p>Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Yogur y pan integral (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.036/726 GT:29 GS:7 HC:76 AZ:23 PROT:38 SAL:5</p>	<p>20</p> <p>Alubias estofadas con verduras Albóndigas de merluza y pota en salsa (guisante, cebolla, zanahoria y orégano) con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p> <p>VE:3.055/731 GT:20 GS:3 HC:100 AZ:29 PROT:33 SAL:4</p>	<p>21</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>22</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>
<p>23</p> <p>Crema de calabacín Pollo en salsa (patata, cebolla, zanahoria y tomate) Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:3.234/774 GT:25 GS:6 HC:94 AZ:28 PROT:40 SAL:4</p>	<p>24</p> <p>Lentejas castellanas Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta)</p> <p>VE:3.077/736 GT:19 GS:4 HC:108 AZ:24 PROT:34 SAL:4</p>	<p>25</p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo al horno con verduritas (cebolla, zanahoria y pimiento) con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:3.107/743 GT:24 GS:4 HC:97 AZ:24 PROT:33 SAL:5</p>	<p>26</p> <p>Sopa de cocido 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>27</p> <p>Menestra de verduras salteadas Magro de cerdo a la campesina (patata, cebolla, tomate, pimiento y zanahoria) Fruta y pan (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.043/728 GT:31 GS:3 HC:80 AZ:26 PROT:31 SAL:4</p>	<p>28</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>29</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>
<p>30</p> <p>Macarrones a la napolitana (tomate, calabacín y albahaca) 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:3.096/741 GT:26 GS:4 HC:93 AZ:32 PROT:30 SAL:4</p>						
					<p>TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA</p>	

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

MES: septiembre-24

MENÚ: (05) - NO CERDO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				6	0
					0
					0
					0
9	10	11	12	13	kcl: 709,7
Macarrones pomodoro	Guiso de alubias	Crema de zanahoria	Arroz caldoso de verduras	Lentejas a la campesina	Prol: 25,7
Huevos aurora	Filete de abadejo en salsa	Pollo al chilindrón	Tortilla francesa	Tiras de mar (pota) rebozadas	HC: 91,1
Ensalada de lechuga			Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Lip: 24,6
Fruta y pan	Fruta y pan integral	Fruta y pan	Yogur y pan integral	Fruta y pan	
16	17	18	19	20	kcl: 706,6
Potaje de garbanzos	Crema de verduras	Sopa minestrone	Judías verdes con refrito	Alubias estofadas	Prol: 25,1
Tortilla de patata	Pollo con arroz	Salmón con salsa de tomate	Pavo guisado con verduras	Albóndigas de merluza y pota en salsa	HC: 92,5
Ensalada de lechuga		Ensalada de lechuga		Ensalada de lechuga	Lip: 23,8
Fruta y pan	Fruta y pan integral	Fruta y pan	Yogur y pan integral	Fruta y pan	
23	24	25	26	27	kcl: 711,1
Crema de calabacín	Lentejas a la castellana	Arroz con tomate	Sopa de verduras	Menestra salteada	Prol: 24,2
Pollo en salsa	Tortilla de calabacín	Filete de abadejo al horno con verduritas	Bacalao rebozado	Tortilla francesa	HC: 91,6
	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga		Lip: 25,0
Fruta y pan	Fruta y pan integral	Fruta y pan	Yogur y pan integral	Fruta y pan	
30					kcl: 697,9
Macarrones a la napolitana					Prol: 24,5
Filete de merluza en salsa marinera					HC: 91,0
					Lip: 23,8
Fruta y pan					

MES: septiembre-24

MENÚ: 27. VEGANA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				6	
<p>9</p> <p>Macarrones sin gluten ni huevo pomodoro</p> <p>Crema de patata, espinaca y zanahoria</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>10</p> <p>Guiso de alubias</p> <p>Acelgas con patata</p> <p>Fruta y pan integral</p>	<p>11</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Brócoli rehogado</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>12</p> <p>Arroz caldoso de verduras</p> <p>Crema de patata, judía verde y calabacín</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur de soja y pan integral</p>	<p>13</p> <p>Lentejas a la campesina</p> <p>Puré de patata</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>kcl: 526,64</p> <p>Prot: 16,14</p> <p>HC: 87,09</p> <p>Lip: 8,10</p>
<p>16</p> <p>Potaje de garbanzos</p> <p>Acelgas rehogadas</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>17</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Espinacas salteadas</p> <p>Fruta y pan integral</p>	<p>18</p> <p>Sopa de verduras</p> <p>Coliflor rehogada</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>19</p> <p>Judías verdes con refrito</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Yogur de soja y pan integral</p>	<p>20</p> <p>Alubias estofadas</p> <p>Crema de puerro</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>kcl: 536,22</p> <p>Prot: 16,12</p> <p>HC: 90,72</p> <p>Lip: 7,24</p>
<p>23</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Salteado de verduras</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>24</p> <p>Lentejas a la castellana</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan integral</p>	<p>25</p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Espinacas salteadas</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>26</p> <p>Sopa de verduras</p> <p>Brócoli rehogado</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur de soja y pan integral</p>	<p>27</p> <p>Menestra salteada</p> <p>Puré de patata</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>kcl: 529,50</p> <p>Prot: 11,81</p> <p>HC: 91,42</p> <p>Lip: 7,63</p>
<p>30</p> <p>Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Fruta y pan</p>					<p>kcl: 619,90</p> <p>Prot: 12,46</p> <p>HC: 120,10</p> <p>Lip: 6,13</p>

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: septiembre-24

MENÚ: (01) - CELIACO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				6	0
					0
					0
					0
9 Macarrones sin gluten ni huevo pomodoro Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	10 Guiso de alubias Filete de abadejo en salsa Fruta y pan sin gluten	11 Crema de zanahoria Pollo al chilindrón Fruta y pan sin gluten	12 Arroz caldoso de verduras Tortilla alemana Ensalada de lechuga Yogur y pan sin gluten	13 Guisantes rehogados Merluza encebollada Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	kcl: 687,2 Prol: 25,7 HC: 90,7 Lip: 20,2
16 Potaje de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	17 Crema de verduras Pollo con arroz Fruta y pan sin gluten	18 Sopa de verduras Salmón con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	19 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Yogur y pan sin gluten	20 Alubias estofadas Limanda al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	kcl: 710,0 Prol: 24,6 HC: 94,1 Lip: 23,7
23 Crema de calabacín Pollo en salsa Fruta y pan sin gluten	24 Guisantes rehogados Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	25 Arroz con tomate Filete de abadejo al horno con verduritas Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	26 Sopa de verduras Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan sin gluten	27 Menestra salteada Magro de cerdo a la campesina Fruta y pan sin gluten	kcl: 686,2 Prol: 24,3 HC: 90,9 Lip: 22,5
30 Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Filete de merluza en salsa marinera Fruta y pan sin gluten					kcl: 690,7 Prol: 25,3 HC: 92,5 Lip: 22,0

MES: septiembre-24

MENÚ: (06) - NO CARNE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				6	0
					0
					0
					0
9	10	11	12	13	kcl: 704,9
Macarrones pomodoro	Guiso de alubias	Crema de zanahoria	Arroz caldoso de verduras	Lentejas a la campesina	Prot: 25,5
Huevos aurora	Filete de abadejo en salsa	Merluza en pepitoria	Tortilla francesa	Tiras de mar (pota) rebozadas	HC: 91,2
Ensalada de lechuga			Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Lip: 24,0
Fruta y pan	Fruta y pan integral	Fruta y pan	Yogur y pan integral	Fruta y pan	
16	17	18	19	20	kcl: 704,3
Potaje de garbanzos	Crema de verduras	Sopa de verduras	Judías verdes con refrito	Alubias estofadas	Prot: 25,1
Tortilla de patata	Merluza empanada	Salmón con salsa de tomate	Tortilla francesa de atún	Albóndigas de merluza y pota en salsa	HC: 92,6
Ensalada de lechuga		Ensalada de lechuga		Ensalada de lechuga	Lip: 23,5
Fruta y pan	Fruta y pan integral	Fruta y pan	Yogur y pan integral	Fruta y pan	
23	24	25	26	27	kcl: 706,2
Crema de calabacín	Lentejas a la castellana	Arroz con tomate	Sopa de verduras	Menestra salteada	Prot: 23,9
Tiras de mar en amarillo	Tortilla de calabacín	Filete de abadejo al horno con verduritas	Bacalao rebozado	Tortilla francesa	HC: 91,6
	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga		Lip: 24,5
Fruta y pan	Fruta y pan integral	Fruta y pan	Yogur y pan integral	Fruta y pan	
30					kcl: 698,6
Macarrones a la napolitana					Prot: 24,3
Filete de merluza en salsa marinera					HC: 91,2
					Lip: 23,9
Fruta y pan					