

MES: Noviembre 2024

RAMIRO SOLANS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<p>TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA</p>						
<p>4</p> <p>Potaje de garbanzos Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p> <p>VE:2.314/793 GT:31 GS:5 HC:92 AZ:27 PROT:30 SAL:2</p>	<p>5</p> <p>Crema de verduras Pollo con arroz Fruta y pan integral (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:2.465/590 GT:16 GS:3 HC:86 AZ:18 PROT:21 SAL:3</p>	<p>6</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:2.524/604 GT:17 GS:3 HC:77 AZ:29 PROT:32 SAL:4</p>	<p>7</p> <p>Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Yogur y pan integral (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:2.408/576 GT:23 GS:5 HC:62 AZ:23 PROT:28 SAL:2</p>	<p>1</p> <p>FESTIVO 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta)</p>	<p>2</p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p>3</p> <p>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta</p>
<p>11</p> <p>Crema de calabacín Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Legumbres y Lácteos)</p> <p>VE:2.529/605 GT:24 GS:4 HC:78 AZ:20 PROT:18 SAL:2</p>	<p>12</p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo en salsa (guisante, patata y tomate) Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:2.513/601 GT:16 GS:2 HC:89 AZ:23 PROT:25 SAL:2</p>	<p>13</p> <p>Lentejas castellanas Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:2.464/589 GT:17 GS:3 HC:84 AZ:18 PROT:25 SAL:2</p>	<p>14</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:2.635/630 GT:20 GS:5 HC:78 AZ:20 PROT:30 SAL:2</p>	<p>15</p> <p>Menestra de verduras salteadas Magro de cerdo a la campesina (patata, cebolla, tomate, pimiento y zanahoria) Fruta y pan (* 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:2.501/598 GT:25 GS:3 HC:62 AZ:19 PROT:26 SAL:2</p>	<p>16</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>17</p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p>
<p>18</p> <p>Macarrones a la napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Filete de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:2.470/591 GT:20 GS:3 HC:79 AZ:24 PROT:23 SAL:2</p>	<p>19</p> <p>Lentejas a la campesina Albóndigas de cerdo a la jardinera (guisante, zanahoria, tomate, cebolla, ajo y especias) Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:2.452/587 GT:19 GS:6 HC:77 AZ:20 PROT:28 SAL:2</p>	<p>20</p> <p>Crema de zanahoria Empanada de atún con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Huevos con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:2.547/609 GT:18 GS:18 HC:87 AZ:24 PROT:20 SAL:3</p>	<p>21</p> <p>Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta)</p> <p>VE:2.522/603 GT:25 GS:6 HC:74 AZ:18 PROT:21 SAL:2</p>	<p>22</p> <p>Alubias estofadas con verduras Pollo en salsa de champiñones (champiñón, patata, cebolla y tomillo) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:2.445/585 GT:18 GS:4 HC:67 AZ:20 PROT:36 SAL:1</p>	<p>23</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>24</p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>
<p>25</p> <p>Lentejas a la jardinera Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta)</p> <p>VE:2.486/595 GT:19 GS:3 HC:80 AZ:19 PROT:25 SAL:2</p>	<p>26</p> <p>Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Fruta y pan integral (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:2.424/580 GT:22 GS:4 HC:68 AZ:24 PROT:26 SAL:2</p>	<p>27</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:2.480/593 GT:17 GS:2 HC:83 AZ:23 PROT:22 SAL:2</p>	<p>28</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:2.635/630 GT:20 GS:5 HC:78 AZ:20 PROT:30 SAL:3</p>	<p>29</p> <p>Crema de verduras Pollo en salsa (patata, cebolla, zanahoria y tomate) Fruta y pan (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:2.525/604 GT:20 GS:6 HC:70 AZ:21 PROT:33 SAL:2</p>	<p>30</p> <p>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p>	

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: Noviembre 2024

RAMIRO SOLANS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<p>TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA</p>				<p>1</p> <p>FESTIVO</p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)</p>	<p>2</p> <p>1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>3</p> <p>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta</p>
<p>4</p> <p>Potaje de garbanzos Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:3.314/793 GT:31 GS:5 HC:92 AZ:27 PROT:30 SAL:2</p>	<p>5</p> <p>Crema de verduras Pollo con arroz Fruta y pan integral (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:3.267/781 GT:19 GS:3 HC:118 AZ:25 PROT:28 SAL:4</p>	<p>6</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:3.174/759 GT:22 GS:3 HC:93 AZ:39 PROT:42 SAL:5</p>	<p>7</p> <p>Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Yogur y pan integral (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.092/740 GT:31 GS:7 HC:75 AZ:26 PROT:38 SAL:2</p>	<p>8</p> <p>Alubias estofadas con verduras Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta)</p> <p>VE:3.206/767 GT:32 GS:13 HC:83 AZ:25 PROT:32 SAL:2</p>	<p>9</p> <p>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos</p>	<p>10</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p>
<p>11</p> <p>Crema de calabacín Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Huevos con Pasta y Fruta)</p> <p>VE:3.195/764 GT:29 GS:5 HC:99 AZ:26 PROT:23 SAL:3</p>	<p>12</p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo en salsa (guisante, patata y tomate) Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:3.334/798 GT:22 GS:3 HC:117 AZ:32 PROT:33 SAL:3</p>	<p>13</p> <p>Lentejas castellanas Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:3.208/768 GT:22 GS:4 HC:110 AZ:24 PROT:32 SAL:2</p>	<p>14</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta)</p> <p>VE:3.263/781 GT:26 GS:7 HC:95 AZ:26 PROT:38 SAL:3</p>	<p>15</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:3.064/733 GT:33 GS:4 HC:71 AZ:21 PROT:34 SAL:3</p>	<p>16</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>17</p> <p>1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>
<p>18</p> <p>Macarrones a la napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Filete de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.139/751 GT:25 GS:3 HC:99 AZ:31 PROT:31 SAL:3</p>	<p>19</p> <p>Lentejas a la campesina Albóndigas de cerdo a la jardinera (guisante, zanahoria, tomate, cebolla, ajo y especias) Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.045/728 GT:23 GS:7 HC:96 AZ:27 PROT:35 SAL:2</p>	<p>20</p> <p>Crema de zanahoria Empanada de atún con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Carne con Pasta y Fruta)</p> <p>VE:3.240/775 GT:23 GS:3 HC:112 AZ:31 PROT:25 SAL:3</p>	<p>21</p> <p>Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta)</p> <p>VE:3.117/746 GT:33 GS:9 HC:84 AZ:19 PROT:27 SAL:3</p>	<p>22</p> <p>Alubias estofadas con verduras Pollo en salsa de champiñones (champiñón, patata, cebolla y tomillo) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:3.325/795 GT:25 GS:6 HC:89 AZ:27 PROT:49 SAL:2</p>	<p>23</p> <p>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p>24</p> <p>1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>
<p>25</p> <p>Lentejas a la jardinera Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.085/738 GT:27 GS:5 HC:100 AZ:25 PROT:34 SAL:2</p>	<p>26</p> <p>Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Fruta y pan integral (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:3.083/738 GT:28 GS:5 HC:85 AZ:31 PROT:34 SAL:2</p>	<p>27</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:3.231/773 GT:22 GS:3 HC:109 AZ:30 PROT:30 SAL:3</p>	<p>28</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta)</p> <p>VE:3.263/781 GT:26 GS:7 HC:95 AZ:26 PROT:38 SAL:3</p>	<p>29</p> <p>Crema de verduras Pollo en salsa (patata, cebolla, zanahoria y tomate) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.239/775 GT:25 GS:7 HC:90 AZ:23 PROT:44 SAL:3</p>	<p>30</p> <p>1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta</p>	

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

MES: **noviembre-24**

MENÚ: **(05) - NO CERDO**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 FESTIVO	
4 Potaje de garbanzos Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	5 Crema de verduras Pollo con arroz Fruta y pan integral	6 Sopa minestrone Salmón con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan	7 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Yogur y pan integral	8 Alubias estofadas Tiras de mar en salsa americana Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 706,6 Prot: 25,1 HC: 92,5 Lip: 23,8
11 Crema de calabacín Pechuga de pollo empanada Ensalada de lechuga Fruta y pan	12 Arroz con tomate Filete de abadejo en salsa Fruta y pan integral	13 Lentejas a la castellana Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	14 Sopa de verduras Merluza al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	15 Menestra salteada Huevos aurora Fruta y pan	kcl: 711,1 Prot: 24,2 HC: 91,6 Lip: 25,0
18 Macarrones a la napolitana Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta y pan	19 Lentejas a la campesina Albóndigas de merluza y pota a la griega Fruta y pan integral	20 Crema de zanahoria Empanada de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	21 Arroz caldoso de verduras Tortilla de queso Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	22 Guiso de alubias con verduras Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan	kcl: 697,9 Prot: 24,5 HC: 91,0 Lip: 23,8
25 Lentejas a la jardinera Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	26 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Fruta y pan integral	27 Arroz con tomate Filete de abadejo al horno con verduritas Ensalada de lechuga Fruta y pan	28 Sopa de verduras Rodaja de merluza empanada Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	29 Crema de verduras Pollo en salsa Fruta y pan	kcl: 705,2 Prot: 24,9 HC: 89,5 Lip: 25,1

MES: **noviembre-24**

MENÚ: **(06) - NO CARNE**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 FESTIVO	
4 Potaje de garbanzos Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	5 Crema de verduras Merluza en pepitoria Fruta y pan integral	6 Sopa de verduras Salmón con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan	7 Judías verdes con refrito Tortilla francesa de atún Yogur y pan integral	8 Alubias estofadas Tiras de mar en salsa americana Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 704,3 Prot: 25,1 HC: 92,6 Lip: 23,5
11 Crema de calabacín Bacalao rebozado Ensalada de lechuga Fruta y pan	12 Arroz con tomate Filete de abadejo en salsa Fruta y pan integral	13 Lentejas a la castellana Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	14 Sopa de verduras Merluza al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	15 Menestra salteada Huevos aurora Fruta y pan	kcl: 706,2 Prot: 23,9 HC: 91,6 Lip: 24,5
18 Macarrones a la napolitana Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta y pan	19 Lentejas a la campesina Albóndigas de merluza y pota a la griega Fruta y pan integral	20 Crema de zanahoria Empanada de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	21 Arroz caldoso de verduras Tortilla de queso Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	22 Guiso de alubias con verduras Abadejo al horno Fruta y pan	kcl: 698,6 Prot: 24,3 HC: 91,2 Lip: 23,9
25 Lentejas a la jardinera Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	26 Judías verdes con refrito Salmón al horno Fruta y pan integral	27 Arroz con tomate Filete de abadejo al horno con verduritas Ensalada de lechuga Fruta y pan	28 Sopa de verduras Rodaja de merluza empanada Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	29 Crema de verduras Tortilla francesa Fruta y pan	kcl: 702,2 Prot: 24,7 HC: 89,5 Lip: 24,8

MES: **noviembre-24**

MENÚ: **27. VEGANA**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 FESTIVO	
4 Potaje de garbanzos Espinacas salteadas Ensalada de lechuga Fruta y pan	5 Crema de verduras Guiso de patata Fruta y pan integral	6 Sopa de verduras Acelgas rehogadas Ensalada de lechuga Fruta y pan	7 Judías verdes con refrito Crema de zanahoria Yogur de soja y pan integral	8 Alubias estofadas Crema de puerro Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 536,22 Prot: 16,12 HC: 90,72 Lip: 7,24
11 Crema de calabacín Acelgas con patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	12 Arroz con tomate Salteado de verduras Fruta y pan integral	13 Lentejas a la castellana Coliflor rehogada Ensalada de lechuga Fruta y pan	14 Sopa de verduras Espinacas salteadas Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan integral	15 Menestra salteada Crema de patata, judía verde y calabacín Fruta y pan	kcl: 529,50 Prot: 11,81 HC: 91,42 Lip: 7,63
18 Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Espinacas salteadas Ensalada de lechuga Fruta y pan	19 Lentejas a la campesina Puré de patata Fruta y pan integral	20 Crema de zanahoria Brócoli rehogado Ensalada de lechuga Fruta y pan	21 Arroz caldoso de verduras Coliflor rehogada Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan integral	22 Guiso de alubias con verduras Crema de calabaza Fruta y pan	kcl: 619,90 Prot: 12,46 HC: 120,10 Lip: 6,13
25 Lentejas a la jardinera Crema de patata, espinaca y zanahoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	26 Judías verdes con refrito Salteado de verduras Fruta y pan integral	27 Arroz con tomate Acelgas con patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	28 Sopa de verduras Espinacas salteadas Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan integral	29 Crema de verduras Guiso de patata Fruta y pan	kcl: 469,52 Prot: 14,27 HC: 78,20 Lip: 6,03

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES