

MES: Diciembre 2024

RAMIRO SOLANS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<p><b>2</b></p> <p>Sopa minestrone 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:2.549/610 GT:17 GS:3 HC:84 AZ:21 PROT:27 SAL:3</p>	<p><b>3</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:2.479/593 GT:16 GS:4 HC:84 AZ:19 PROT:28 SAL:2</p>	<p><b>4</b></p> <p>Crema de calabacín Pollo con arroz Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:2.475/592 GT:16 GS:3 HC:88 AZ:18 PROT:20 SAL:2</p>	<p><b>5</b></p> <p>Alubias estofadas con verduras Salmón con salsa de tomate con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:2.469/591 GT:18 GS:4 HC:66 AZ:28 PROT:36 SAL:2</p>	<p><b>6</b></p> <p><b>FESTIVO</b> 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p>	<p><b>7</b></p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta</p>	<p><b>8</b></p> <p>1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>
<p><b>9</b></p> <p><b>FESTIVO</b> 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos)</p>	<p><b>10</b></p> <p>Arroz caldoso de verduras Pollo en salsa (patata, cebolla, zanahoria y tomate) Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:2.549/610 GT:16 GS:4 HC:84 AZ:20 PROT:31 SAL:2</p>	<p><b>11</b></p> <p>Crema de verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:2.531/605 GT:21 GS:4 HC:85 AZ:18 PROT:17 SAL:2</p>	<p><b>12</b></p> <p>Potaje de garbanzos Filete de merluza en salsa marinera (tomate, cebolla, ajo y especias) con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:2.462/589 GT:26 GS:5 HC:55 AZ:20 PROT:31 SAL:2</p>	<p><b>13</b></p> <p>Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde) Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:2.417/578 GT:19 GS:3 HC:75 AZ:24 PROT:25 SAL:2</p>	<p><b>14</b></p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>15</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>
<p><b>16</b></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 Fruta)</p> <p>VE:2.441/584 GT:18 GS:4 HC:67 AZ:19 PROT:36 SAL:1</p>	<p><b>17</b></p> <p>Crema de zanahoria Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:2.431/582 GT:26 GS:10 HC:65 AZ:18 PROT:17 SAL:2</p>	<p><b>18</b></p> <p>Macarrones a la napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Filete de abadejo en salsa (guisante, patata y tomate) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:2.420/579 GT:16 GS:2 HC:84 AZ:25 PROT:23 SAL:2</p>	<p><b>19</b></p> <p>Lentejas a la campesina Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:2.535/606 GT:21 GS:5 HC:75 AZ:18 PROT:28 SAL:2</p>	<p><b>20</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate San Jacobo con ensalada de lechuga Postre especial y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:2.535/606 GT:16 GS:4 HC:99 AZ:24 PROT:14 SAL:3</p>	<p><b>21</b></p> <p>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos</p>	<p><b>22</b></p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>
<p><b>23</b></p> <p><b>VACACIONES DE NAVIDAD</b> 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos)</p>	<p><b>24</b></p> <p><b>VACACIONES DE NAVIDAD</b> 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p><b>25</b></p> <p><b>VACACIONES DE NAVIDAD</b> 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p>	<p><b>26</b></p> <p><b>VACACIONES DE NAVIDAD</b> 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>27</b></p> <p><b>VACACIONES DE NAVIDAD</b> 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos (* 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>28</b></p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta</p>	<p><b>29</b></p> <p>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta</p>
<p><b>30</b></p> <p><b>VACACIONES DE NAVIDAD</b> 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos)</p>	<p><b>31</b></p> <p><b>VACACIONES DE NAVIDAD</b> 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta)</p>				<p>TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA</p>	

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

MES: Diciembre 2024

RAMIRO SOLANS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<p><b>2</b></p> <p>Sopa minestrone 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:3.031/725 GT:21 GS:3 HC:98 AZ:28 PROT:32 SAL:3</p>	<p><b>3</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.168/758 GT:24 GS:6 HC:99 AZ:25 PROT:37 SAL:2</p>	<p><b>4</b></p> <p>Crema de calabacín Pollo con arroz Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:3.257/779 GT:20 GS:3 HC:118 AZ:24 PROT:27 SAL:3</p>	<p><b>5</b></p> <p>Alubias estofadas con verduras Salmón con salsa de tomate con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.109/744 GT:23 GS:4 HC:82 AZ:32 PROT:45 SAL:3</p>	<p><b>6</b></p> <p><b>FESTIVO</b> 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta)</p>	<p><b>7</b></p> <p>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta</p>	<p><b>8</b></p> <p>1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos</p>
<p><b>9</b></p> <p><b>FESTIVO</b> 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos)</p>	<p><b>10</b></p> <p>Arroz caldoso de verduras Pollo en salsa (patata, cebolla, zanahoria y tomate) Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.283/785 GT:22 GS:5 HC:106 AZ:27 PROT:41 SAL:2</p>	<p><b>11</b></p> <p>Crema de verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Pescado con Arroz y Lácteos)</p> <p>VE:3.188/763 GT:27 GS:5 HC:102 AZ:17 PROT:22 SAL:2</p>	<p><b>12</b></p> <p>Potaje de garbanzos Filete de merluza en salsa marinera (tomate, cebolla, ajo y especias) con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p> <p>VE:3.143/752 GT:33 GS:6 HC:67 AZ:22 PROT:42 SAL:3</p>	<p><b>13</b></p> <p>Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde) Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.118/746 GT:24 GS:5 HC:94 AZ:32 PROT:35 SAL:2</p>	<p><b>14</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>15</b></p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>
<p><b>16</b></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 Lácteos)</p> <p>VE:3.319/794 GT:25 GS:6 HC:89 AZ:26 PROT:49 SAL:2</p>	<p><b>17</b></p> <p>Crema de zanahoria Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.174/759 GT:34 GS:13 HC:85 AZ:24 PROT:23 SAL:2</p>	<p><b>18</b></p> <p>Macarrones a la napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Filete de abadejo en salsa (guisante, patata y tomate) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.185/762 GT:21 GS:3 HC:106 AZ:33 PROT:35 SAL:3</p>	<p><b>19</b></p> <p>Lentejas a la campesina Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)</p> <p>VE:3.082/737 GT:27 GS:6 HC:87 AZ:19 PROT:35 SAL:2</p>	<p><b>20</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate San Jacobo con ensalada de lechuga Postre especial y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)</p> <p>VE:3.111/744 GT:21 GS:5 HC:120 AZ:31 PROT:16 SAL:3</p>	<p><b>21</b></p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>22</b></p> <p>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos</p>
<p><b>23</b></p> <p><b>VACACIONES DE NAVIDAD</b> 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p>	<p><b>24</b></p> <p><b>VACACIONES DE NAVIDAD</b> 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p>	<p><b>25</b></p> <p><b>VACACIONES DE NAVIDAD</b> 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)</p>	<p><b>26</b></p> <p><b>VACACIONES DE NAVIDAD</b> 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta)</p>	<p><b>27</b></p> <p><b>VACACIONES DE NAVIDAD</b> 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p>	<p><b>28</b></p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</p>	<p><b>29</b></p> <p>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta</p>
<p><b>30</b></p> <p><b>VACACIONES DE NAVIDAD</b> 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p>	<p><b>31</b></p> <p><b>VACACIONES DE NAVIDAD</b> 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>					
					<p>TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA</p>	

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

MES: diciembre-24

MENÚ: 27. VEGANO

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
2	Sopa de verduras Acelgas con patata Fruta y pan	3	Lentejas guisadas con verduras Brócoli rehogado Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	4	Crema de calabacín Espinacas salteadas Fruta y pan	5	Alubias estofadas Salteado de verduras Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan integral	6	<b>FESTIVO</b>	kcl: 522,88 Prot: 14,31 HC: 89,94 Lip: 7,48
9	<b>FESTIVO</b>	10	Arroz caldoso de verduras Crema de patata, calabacín y zanahoria Fruta y pan integral	11	Crema de verduras Acelgas rehogadas Ensalada de lechuga Fruta y pan	12	Potaje de garbanzos Coliflor rehogada Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan integral	13	Verdura tricolor Crema de calabaza Fruta y pan	kcl: 470,70 Prot: 13,62 HC: 79,87 Lip: 6,84
16	Guiso de alubias Salteado de verduras Fruta y pan	17	Crema de zanahoria Judías verdes salteadas Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	18	Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Crema de puerro Fruta y pan	19	Lentejas a la campesina Brócoli rehogado Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan integral	20	Arroz con tomate Menestra de verduras Ensalada de lechuga Postre especial y pan	kcl: 526,64 Prot: 16,14 HC: 87,09 Lip: 8,10
23	<b>VACACIONES DE NAVIDAD</b>	24	<b>VACACIONES DE NAVIDAD</b>	25	<b>VACACIONES DE NAVIDAD</b>	26	<b>VACACIONES DE NAVIDAD</b>	27	<b>VACACIONES DE NAVIDAD</b>	
30	<b>VACACIONES DE NAVIDAD</b>	31	<b>VACACIONES DE NAVIDAD</b>							

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

MES: diciembre-24

MENÚ: (05) - NO CERDO

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
2	Sopa minestrone Albóndigas de merluza y pota en salsa Fruta y pan	3	Lentejas guisadas con verduras Tortilla de queso Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	4	Crema de calabacín Pollo con arroz Fruta y pan	5	Alubias estofadas Salmón con salsa de tomate Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	6	FESTIVO	kcl: 706,3 Prol: 25,3 HC: 87,0 Lip: 25,8
9	FESTIVO	10	Arroz caldoso de verduras Pollo en salsa Fruta y pan integral	11	Crema de verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	12	Potaje de garbanzos Filete de merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	13	Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Fruta y pan	kcl: 693,5 Prol: 24,1 HC: 91,6 Lip: 23,1
16	Guiso de alubias Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan	17	Crema de zanahoria Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	18	Macarrones a la napolitana Filete de abadejo en salsa Fruta y pan	19	Lentejas a la campesina Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	20	Arroz con tomate Rodaja de merluza empanada Ensalada de lechuga Postre especial y pan	kcl: 709,7 Prol: 25,7 HC: 91,1 Lip: 24,6
23	VACACIONES DE NAVIDAD	24	VACACIONES DE NAVIDAD	25	VACACIONES DE NAVIDAD	26	VACACIONES DE NAVIDAD	27	VACACIONES DE NAVIDAD	
30	VACACIONES DE NAVIDAD	31	VACACIONES DE NAVIDAD							

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: diciembre-24

MENÚ: (06) - NO CARNE

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
2	Sopa de verduras Albóndigas de merluza y pota en salsa Fruta y pan	3	Lentejas guisadas con verduras Tortilla de queso Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	4	Crema de calabacín Merluza en pepitoria Fruta y pan	5	Alubias estofadas Salmón con salsa de tomate Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	6	FESTIVO	kcl: 707,7 Prol: 25,3 HC: 87,2 Lip: 25,8
9	FESTIVO	10	Arroz caldoso de verduras Bacalao rebozado Fruta y pan integral	11	Crema de verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	12	Potaje de garbanzos Filete de merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	13	Verdura tricolor Huevos aurora Fruta y pan	kcl: 692,3 Prol: 24,0 HC: 91,5 Lip: 23,1
16	Guiso de alubias Salmón al horno Fruta y pan	17	Crema de zanahoria Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	18	Macarrones a la napolitana Filete de abadejo en salsa Fruta y pan	19	Lentejas a la campesina Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	20	Arroz con tomate Rodaja de merluza empanada Ensalada de lechuga Postre especial y pan	kcl: 704,9 Prol: 25,5 HC: 91,2 Lip: 24,0
23	VACACIONES DE NAVIDAD	24	VACACIONES DE NAVIDAD	25	VACACIONES DE NAVIDAD	26	VACACIONES DE NAVIDAD	27	VACACIONES DE NAVIDAD	
30	VACACIONES DE NAVIDAD	31	VACACIONES DE NAVIDAD							

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