

MES: Enero 2025

RAMIRO SOLANS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<p>TODOS LOS MENUS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA</p>						
		<p>1</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta)</p>	<p>2</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p>	<p>3</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)</p>	<p>4</p> <p>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</p>	<p>5</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>
<p>6</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta)</p>	<p>7</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p>8</p> <p>Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p> <p>VE:2.455/587 GT:20 GS:4 HC:80 AZ:19 PROT:17 SAL:3</p>	<p>9</p> <p>Crema de calabacín Pollo al chilindrón (patata, tomate, pimiento rojo y pimiento verde) Yogur y pan integral (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:2.525/604 GT:22 GS:6 HC:66 AZ:20 PROT:35 SAL:2</p>	<p>10</p> <p>Potaje de garbanzos 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:2.436/583 GT:26 GS:9 HC:62 AZ:19 PROT:22 SAL:2</p>	<p>11</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>12</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>
<p>13</p> <p>Sopa minestrone Salmón con salsa de tomate con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:2.532/606 GT:16 GS:2 HC:78 AZ:28 PROT:34 SAL:3</p>	<p>14</p> <p>Lentejas castellanas Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos)</p> <p>VE:2.448/586 GT:19 GS:3 HC:79 AZ:18 PROT:26 SAL:2</p>	<p>15</p> <p>Crema de verduras Pollo con arroz Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:2.412/577 GT:15 GS:3 HC:86 AZ:18 PROT:20 SAL:2</p>	<p>16</p> <p>Alubias estofadas con verduras Filete de abadejo en salsa (guisante, patata y tomate) con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:2.452/587 GT:19 GS:3 HC:66 AZ:22 PROT:38 SAL:2</p>	<p>17</p> <p>Menestra de verduras salteadas Magro de cerdo a la campesina (patata, cebolla, tomate, pimiento y zanahoria) Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:2.458/588 GT:23 GS:2 HC:65 AZ:25 PROT:24 SAL:2</p>	<p>18</p> <p>1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta</p>	<p>19</p> <p>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>
<p>20</p> <p>Lentejas a la jardinera Filete de merluza en salsa marinera (tomate, cebolla, ajo y especias) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:2.497/597 GT:17 GS:2 HC:80 AZ:18 PROT:32 SAL:2</p>	<p>21</p> <p>Crema de brócoli Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Lácteos)</p> <p>VE:2.499/598 GT:21 GS:4 HC:77 AZ:20 PROT:20 SAL:2</p>	<p>22</p> <p>Macarrones a la napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Tortilla alemana con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta)</p> <p>VE:2.559/612 GT:25 GS:5 HC:72 AZ:24 PROT:22 SAL:3</p>	<p>23</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:2.651/634 GT:21 GS:5 HC:78 AZ:20 PROT:30 SAL:2</p>	<p>24</p> <p>Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:2.408/576 GT:21 GS:4 HC:68 AZ:24 PROT:25 SAL:2</p>	<p>25</p> <p>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p>26</p> <p>1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>
<p>27</p> <p>Alubias estofadas con verduras Empanada de atún con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:2.428/581 GT:15 GS:2 HC:81 AZ:22 PROT:26 SAL:2</p>	<p>28</p> <p>Sopa maravilla con verduras Albóndigas de cerdo en salsa española (guisante, zanahoria, cebolla, tomate y ajo) con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:2.539/608 GT:22 GS:6 HC:72 AZ:21 PROT:27 SAL:2</p>	<p>29</p> <p>FESTIVO 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p>	<p>30</p> <p>Potaje de garbanzos Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta)</p> <p>VE:2.517/602 GT:26 GS:5 HC:64 AZ:19 PROT:25 SAL:2</p>	<p>31</p> <p>Crema de zanahoria Pollo en salsa de champiñones (champiñón, patata, cebolla y tomillo) Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:2.446/585 GT:19 GS:4 HC:72 AZ:20 PROT:30 SAL:2</p>		

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: Enero 2025

RAMIRO SOLANS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<p>TODOS LOS MENUS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA</p>		<p>1</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta)</p>	<p>2</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p>	<p>3</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p>	<p>4</p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta</p>	<p>5</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>
<p>6</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos)</p>	<p>7</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos (* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta)</p>	<p>8</p> <p>Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos)</p> <p>VE:3.128/748 GT:28 GS:5 HC:96 AZ:25 PROT:24 SAL:3</p>	<p>9</p> <p>Crema de calabacín Pollo al chilindrón (patata, tomate, pimiento rojo y pimiento verde) Yogur y pan integral (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.102/742 GT:26 GS:7 HC:81 AZ:21 PROT:42 SAL:2</p>	<p>10</p> <p>Potaje de garbanzos Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta)</p> <p>VE:3.251/778 GT:35 GS:13 HC:81 AZ:26 PROT:31 SAL:2</p>	<p>11</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>12</p> <p>1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>
<p>13</p> <p>Sopa minestrone Salmón con salsa de tomate con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Huevos con Pasta y Lácteos)</p> <p>VE:3.066/734 GT:20 GS:3 HC:92 AZ:37 PROT:42 SAL:4</p>	<p>14</p> <p>Lentejas castellanas Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.111/744 GT:25 GS:5 HC:97 AZ:24 PROT:33 SAL:2</p>	<p>15</p> <p>Crema de verduras Pollo con arroz Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.197/765 GT:19 GS:3 HC:117 AZ:24 PROT:27 SAL:3</p>	<p>16</p> <p>Alubias estofadas con verduras Filete de abadejo en salsa (guisante, patata y tomate) con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.193/764 GT:24 GS:4 HC:83 AZ:24 PROT:51 SAL:2</p>	<p>17</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:3.139/751 GT:31 GS:3 HC:80 AZ:32 PROT:32 SAL:2</p>	<p>18</p> <p>1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos</p>	<p>19</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>
<p>20</p> <p>Lentejas a la jardinera 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:3.128/748 GT:21 GS:3 HC:98 AZ:24 PROT:42 SAL:2</p>	<p>21</p> <p>Crema de brócoli Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:3.148/753 GT:26 GS:5 HC:99 AZ:26 PROT:25 SAL:3</p>	<p>22</p> <p>Macarrones a la napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Tortilla alemana con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:3.235/774 GT:34 GS:7 HC:85 AZ:26 PROT:30 SAL:4</p>	<p>23</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta)</p> <p>VE:3.285/786 GT:26 GS:7 HC:95 AZ:26 PROT:38 SAL:3</p>	<p>24</p> <p>Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:3.067/734 GT:28 GS:5 HC:85 AZ:31 PROT:33 SAL:2</p>	<p>25</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>26</p> <p>1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>
<p>27</p> <p>Alubias estofadas con verduras Empanada de atún con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.190/763 GT:20 GS:3 HC:106 AZ:30 PROT:34 SAL:3</p>	<p>28</p> <p>Sopa maravilla con verduras Albóndigas de cerdo en salsa española (guisante, zanahoria, cebolla, tomate y ajo) con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:3.152/754 GT:30 GS:9 HC:85 AZ:27 PROT:33 SAL:3</p>	<p>29</p> <p>FESTIVO 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p>30</p> <p>Potaje de garbanzos Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)</p> <p>VE:3.183/761 GT:33 GS:7 HC:80 AZ:21 PROT:33 SAL:2</p>	<p>31</p> <p>Crema de zanahoria Pollo en salsa de champiñones (champiñón, patata, cebolla y tomillo) Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.212/768 GT:25 GS:6 HC:94 AZ:26 PROT:40 SAL:2</p>		

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

MES: **enero-25**

MENÚ: **(05) - NO CERDO**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1 VACACIONES DE NAVIDAD	2 VACACIONES DE NAVIDAD	3 VACACIONES DE NAVIDAD	
6 VACACIONES DE NAVIDAD	7 VACACIONES DE NAVIDAD	8 Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	9 Crema de calabacín Pollo al chilindrón Yogur y pan integral	10 Potaje de garbanzos Buñuelos de merluza y pota Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 706,6 Prol: 25,1 HC: 92,5 Lip: 23,8
13 Sopa minestrone Salmón con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan	14 Lentejas a la castellana Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	15 Crema de verduras Pollo con arroz Fruta y pan	16 Alubias estofadas Filete de abadejo en salsa Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	17 Menestra salteada Tortilla francesa de atún Fruta y pan	kcl: 711,1 Prol: 24,2 HC: 91,6 Lip: 25,0
20 Lentejas a la jardinera Filete de merluza en salsa marinera Fruta y pan	21 Crema de brócoli Pechuga de pollo empanada Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	22 Macarrones a la napolitana Tortilla alemana Ensalada de lechuga Fruta y pan	23 Sopa de verduras Salmón al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	24 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Fruta y pan	kcl: 697,9 Prol: 24,5 HC: 91,0 Lip: 23,8
27 Guiso de alubias con verduras Empanada de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	28 Sopa maravilla con verduras Albóndigas de merluza y pota a la griega Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	29 FESTIVO	30 Potaje de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	31 Crema de zanahoria Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan	kcl: 705,2 Prol: 24,9 HC: 89,5 Lip: 25,1

MES: **enero-25**

MENÚ: **(06) - NO CARNE**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1 VACACIONES DE NAVIDAD	2 VACACIONES DE NAVIDAD	3 VACACIONES DE NAVIDAD	
6 VACACIONES DE NAVIDAD	7 VACACIONES DE NAVIDAD	8 Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	9 Crema de calabacín Abadejo ajoarriero Yogur y pan integral	10 Potaje de garbanzos Buñuelos de merluza y pota Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 704,3 Prol: 25,1 HC: 92,6 Lip: 23,5
13 Sopa minestrone Salmón con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan	14 Lentejas a la castellana Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	15 Crema de verduras Merluza en pepitoria Fruta y pan	16 Alubias estofadas Filete de abadejo en salsa Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	17 Menestra salteada Tortilla francesa de atún Fruta y pan	kcl: 706,2 Prol: 23,9 HC: 91,6 Lip: 24,5
20 Lentejas a la jardinera Filete de merluza en salsa marinera Fruta y pan	21 Crema de brócoli Bacalao rebozado Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	22 Macarrones a la napolitana Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	23 Sopa de verduras Salmón al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	24 Judías verdes con refrito Huevos aurora Fruta y pan	kcl: 698,6 Prol: 24,3 HC: 91,2 Lip: 23,9
27 Guiso de alubias con verduras Empanada de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	28 Sopa de verduras Albóndigas de merluza y pota a la griega Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	29 FESTIVO	30 Potaje de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	31 Crema de zanahoria Rodaja de merluza empanada Fruta y pan	kcl: 702,2 Prol: 24,7 HC: 89,5 Lip: 24,8

MES: enero-25

MENÚ: 27. VEGANO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1 VACACIONES DE NAVIDAD	2 VACACIONES DE NAVIDAD	3 VACACIONES DE NAVIDAD	
6 VACACIONES DE NAVIDAD	7 VACACIONES DE NAVIDAD	8 Arroz caldoso de verduras Crema de patata, zanahoria y calabaza Ensalada de lechuga Fruta y pan	9 Crema de calabacín Espinacas salteadas Fruta y pan integral	10 Potaje de garbanzos Brócoli rehogado Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 536,22 Prot: 16,12 HC: 90,72 Lip: 7,24
13 Sopa de verduras Coliflor rehogada Ensalada de lechuga Fruta y pan	14 Lentejas a la castellana Crema de puerro Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	15 Crema de verduras Espinacas salteadas Fruta y pan	16 Alubias estofadas Salteado de verduras Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	17 Menestra salteada Crema de zanahoria Fruta y pan	kcl: 529,50 Prot: 11,81 HC: 91,42 Lip: 7,63
20 Lentejas a la jardinera Guiso de patata Fruta y pan	21 Crema de brócoli Menestra de verduras Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	22 Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Crema de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	23 Sopa de verduras Espinacas salteadas Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	24 Judías verdes con refrito Puré de patata Fruta y pan	kcl: 619,90 Prot: 12,46 HC: 120,10 Lip: 6,13
27 Guiso de alubias con verduras Salteado de verduras Ensalada de lechuga Fruta y pan	28 Sopa de verduras Judías verdes salteadas Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	29 FESTIVO	30 Potaje de garbanzos Crema de patata, calabacín y calabaza Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	31 Crema de zanahoria Brócoli rehogado Fruta y pan	kcl: 469,52 Prot: 14,27 HC: 78,20 Lip: 6,03

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES