

MES: Febrero 2025

RAMIRO SOLANS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<p>TODOS LOS MENUS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA</p>						
<p>3</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 Lácteos</p> <p>VE:2.458/588 GT:23 GS:2 HC:65 AZ:25 PROT:24 SAL:2</p>	<p>4</p> <p>Crema de verduras Pollo con arroz con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Pasta 2º Huevos con Legumbres y Fruta</p> <p>VE:2.425/580 GT:6 GS:3 HC:85 AZ:18 PROT:20 SAL:2</p>	<p>5</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza en salsa verde (guisante, cebolla, ajo y perejil) con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta</p> <p>VE:2.480/593 GT:15 GS:2 HC:82 AZ:19 PROT:32 SAL:1</p>	<p>6</p> <p>Macarrones con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Tortilla americana con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p> <p>VE:2.427/581 GT:22 GS:6 HC:70 AZ:23 PROT:23 SAL:3</p>	<p>7</p> <p>Potaje de garbanzos Albóndigas de cerdo a la jardinera (guisante, zanahoria, tomate, cebolla, ajo y especias) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:2.404/575 GT:23 GS:6 HC:66 AZ:20 PROT:23 SAL:2</p>	<p>1</p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos</p>	<p>2</p> <p>1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>
<p>10</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p> <p>VE:2.434/582 GT:18 GS:3 HC:80 AZ:18 PROT:25 SAL:2</p>	<p>11</p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo en salsa (guisante, patata y tomate) con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos</p> <p>VE:2.520/603 GT:18 GS:2 HC:82 AZ:23 PROT:25 SAL:3</p>	<p>12</p> <p>Crema de calabacín Pollo al chilindrón (patata, tomate, pimiento rojo y pimiento verde) Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta</p> <p>VE:2.545/609 GT:21 GS:5 HC:72 AZ:21 PROT:31 SAL:2</p>	<p>13</p> <p>Sopa de cocido con pasta Cocido completo con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta</p> <p>VE:2.651/634 GT:21 GS:5 HC:78 AZ:20 PROT:30 SAL:2</p>	<p>14</p> <p>Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde) Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Fruta y pan (* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:2.472/591 GT:21 GS:5 HC:70 AZ:24 PROT:28 SAL:2</p>	<p>15</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p>16</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>
<p>17</p> <p>Alubias estofadas con verduras Salmón con salsa de tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:2.425/580 GT:16 GS:2 HC:72 AZ:28 PROT:32 SAL:2</p>	<p>18</p> <p>Arroz caldoso de verduras Tortilla alemana con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p> <p>VE:2.459/588 GT:23 GS:4 HC:77 AZ:19 PROT:17 SAL:2</p>	<p>19</p> <p>Lentejas a la campesina Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta</p> <p>VE:2.522/603 GT:23 GS:9 HC:73 AZ:17 PROT:26 SAL:2</p>	<p>20</p> <p>Macarrones al pomodoro Filete de merluza en salsa marinera (tomate, cebolla, ajo y especias) Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta</p> <p>VE:2.428/581 GT:20 GS:4 HC:71 AZ:23 PROT:29 SAL:2</p>	<p>21</p> <p>Crema de zanahoria Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Huevos con Patatas y Fruta</p> <p>VE:2.513/601 GT:24 GS:4 HC:76 AZ:20 PROT:18 SAL:2</p>	<p>22</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>23</p> <p>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos</p>
<p>24</p> <p>Sopa minestrone Albóndigas de merluza 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:2.485/594 GT:18 GS:2 HC:8AZ:21 PROT:24 SAL:2</p>	<p>25</p> <p>Potaje de garbanzos Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p> <p>VE:2.505/599 GT:24 GS:4 HC:69 AZ:19 PROT:22 SAL:2</p>	<p>26</p> <p>Crema de verduras Pollo en salsa (patata, cebolla, zanahoria y tomate) Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:2.450/586 GT:18 GS:4 HC:73 AZ:20 PROT:31 SAL:2</p>	<p>27</p> <p>Alubias estofadas con verduras Filete de abadejo al horno con verduritas (cebolla, zanahoria y pimiento) Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta</p> <p>VE:2.509/600 GT:20 GS:4 HC:70 AZ:19 PROT:32 SAL:1</p>	<p>28</p> <p>Arroz con salsa de tomate Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p> <p>VE:2.516/602 GT:21 GS:4 HC:82 AZ:22 PROT:20 SAL:2</p>		

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

MES: Febrero 2025

RAMIRO SOLANS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<p>TODOS LOS MENUS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA</p>						
<p>3</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 Lácteos</p> <p>VE:3.139/751 GT:31 GS:3 HC:80 AZ:32 PROT:32 SAL:2</p>	<p>4</p> <p>Crema de verduras Pollo con arroz con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Patatas 2º Pescado con Legumbres y Lácteos</p> <p>VE:3.213/769 GT:19 GS:3 HC:116 AZ:24 PROT:7 SAL:3</p>	<p>5</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza en salsa verde (guisante, cebolla, ajo y perejil) con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta</p> <p>VE:3.142/752 GT:19 GS:3 HC:102 AZ:25 PROT:43 SAL:2</p>	<p>6</p> <p>Macarrones con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Tortilla americana con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p> <p>VE:3.037/727 GT:30 GS:7 HC:83 AZ:25 PROT:29 SAL:4</p>	<p>7</p> <p>Potaje de garbanzos Albóndigas de cerdo a la jardinera (guisante, zanahoria, tomate, cebolla, ajo y especias) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:3.155/755 GT:30 GS:8 HC:86 AZ:28 PROT:31 SAL:3</p>	<p>1</p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta</p>	<p>2</p> <p>1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</p>
<p>10</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p> <p>VE:3.098/741 GT:25 GS:4 HC:98 AZ:24 PROT:32 SAL:2</p>	<p>11</p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo en salsa (guisante, patata y tomate) con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p> <p>VE:3.184/762 GT:22 GS:3 HC:107 AZ:30 PROT:31 SAL:3</p>	<p>12</p> <p>Crema de calabacín Pollo al chilindrón (patata, tomate, pimiento rojo y pimiento verde) Fruta y pan (* 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:3.203/766 GT:25 GS:6 HC:94 AZ:27 PROT:39 SAL:2</p>	<p>13</p> <p>Sopa de cocido con pasta 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>14</p> <p>Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde) Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:3.057/731 GT:26 GS:6 HC:83 AZ:29 PROT:37 SAL:2</p>	<p>15</p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p>16</p> <p>1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos</p>
<p>17</p> <p>Alubias estofadas con verduras Salmón con salsa de tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:3.133/750 GT:21 GS:3 HC:93 AZ:37 PROT:41 SAL:3</p>	<p>18</p> <p>Arroz caldoso de verduras Tortilla alemana con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p> <p>VE:3.113/745 GT:30 GS:6 HC:92 AZ:25 PROT:24 SAL:3</p>	<p>19</p> <p>Lentejas a la campesina Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</p> <p>VE:3.173/759 GT:31 GS:13 HC:88 AZ:23 PROT:33 SAL:2</p>	<p>20</p> <p>Macarrones al pomodoro Filete de merluza en salsa marinera (tomate, cebolla, ajo y especias) Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta</p> <p>VE:3.060/732 GT:27 GS:5 HC:83 AZ:25 PROT:38 SAL:3</p>	<p>21</p> <p>Crema de zanahoria Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Pescado con Arroz y Fruta</p> <p>VE:3.215/769 GT:30 GS:5 HC:98 AZ:26 PROT:22 SAL:2</p>	<p>22</p> <p>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta</p>	<p>23</p> <p>1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>
<p>24</p> <p>Sopa minestrone Albóndigas de merluza 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:3.073/735 GT:24 GS:3 HC:97 AZ:27 PROT:29 SAL:3</p>	<p>25</p> <p>Potaje de garbanzos Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos</p> <p>VE:3.286/786 GT:31 GS:5 HC:91 AZ:26 PROT:30 SAL:2</p>	<p>26</p> <p>Crema de verduras Pollo en salsa (patata, cebolla, zanahoria y tomate) Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:3.284/786 GT:24 GS:5 HC:99 AZ:27 PROT:41 SAL:2</p>	<p>27</p> <p>Alubias estofadas con verduras Filete de abadejo al horno con verduritas (cebolla, zanahoria y pimiento) Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta</p> <p>VE:3.169/758 GT:26 GS:4 HC:83 AZ:21 PROT:44 SAL:2</p>	<p>28</p> <p>Arroz con salsa de tomate Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p> <p>VE:3.305/791 GT:28 GS:6 HC:107 AZ:30 PROT:26 SAL:3</p>		

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

MES: febrero-25

MENÚ: (05) - NO CERDO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
3	4	5	6	7	
Menestra salteada Salmón al horno Fruta y pan	Crema de verduras Pollo con arroz Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	Lentejas guisadas con verduras Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta y pan	Macarrones con salsa napolitana Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	Potaje de garbanzos Albóndigas de merluza a la griega Fruta y pan	kcl: 706,3 Prol: 25,3 HC: 87,0 Lip: 25,8
10	11	12	13	14	
Lentejas estofadas Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	Arroz con tomate Filete de abadejo en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	Crema de calabacín Pollo al chilindrón Fruta y pan	Sopa de verduras Bacalao rebozado Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Fruta y pan	kcl: 693,5 Prol: 24,1 HC: 91,6 Lip: 23,1
17	18	19	20	21	
Guiso de alubias Salmón con salsa de tomate Fruta y pan	Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	Lentejas a la campesina Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	Macarrones con salsa pomodoro Filete de merluza en salsa marinera Yogur y pan integral	Crema de zanahoria Pechuga de pollo empanada Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 709,7 Prol: 25,7 HC: 91,1 Lip: 24,6
24	25	26	27	28	
Sopa minestrone Albóndigas de merluza en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan	Potaje de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	Crema de verduras Pollo en salsa Fruta y pan	Alubias estofadas Filete de abadejo al horno con verduras Yogur y pan integral	Arroz con tomate Tortilla francesa de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 706,6 Prol: 25,1 HC: 92,5 Lip: 23,8

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: febrero-25

MENÚ: 27. VEGANA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
3 Menestra salteada Guiso de patata Fruta y pan	4 Crema de verduras Espinacas salteadas Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	5 Lentejas guisadas con verduras Coliflor rehogada Ensalada de lechuga Fruta y pan	6 Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Crema de zanahoria Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	7 Potaje de garbanzos Acelgas rehogadas Fruta y pan	kcl: 522,88 Prot: 14,31 HC: 89,94 Lip: 7,48
10 Lentejas estofadas Salteado de verduras Ensalada de lechuga Fruta y pan	11 Arroz con tomate Acelgas con patata Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	12 Crema de calabacín Guiso de patata Fruta y pan	13 Sopa de verduras Brócoli rehogado Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	14 Verdura tricolor Crema de patata, espinaca y zanahoria Fruta y pan	kcl: 470,70 Prot: 13,62 HC: 79,87 Lip: 6,84
17 Guiso de alubias Crema de calabaza Fruta y pan	18 Arroz caldoso de verduras Espinacas salteadas Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	19 Lentejas a la campesina Coliflor rehogada Ensalada de lechuga Fruta y pan	20 Macarrones sin gluten ni huevo pomodoro Crema de patata, judía verde y calabacín Fruta y pan integral	21 Crema de zanahoria Brócoli rehogado Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 526,64 Prot: 16,14 HC: 87,09 Lip: 8,10
24 Sopa de verduras Salteado de verduras Ensalada de lechuga Fruta y pan	25 Potaje de garbanzos Acelgas rehogadas Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	26 Crema de verduras Judías verdes salteadas Fruta y pan	27 Alubias estofadas Puré de patata Fruta y pan integral	28 Arroz con tomate Menestra de verduras Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 536,22 Prot: 16,12 HC: 90,72 Lip: 7,24

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: febrero-25

MENÚ: (06) - NO CARNE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
3	4	5	6	7	
Menestra salteada Salmón al horno Fruta y pan	Crema de verduras Abadejo ajoarriero Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	Lentejas guisadas con verduras Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta y pan	Macarrones con salsa napolitana Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	Potaje de garbanzos Albóndigas de merluza a la griega Fruta y pan	kcl: 707,7 Prol: 25,3 HC: 87,2 Lip: 25,8
10	11	12	13	14	
Lentejas estofadas Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	Arroz con tomate Filete de abadejo en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	Crema de calabacín Huevos aurora Fruta y pan	Sopa de verduras Bacalao rebozado Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	Verdura tricolor Merluza en pepitoria Fruta y pan	kcl: 692,3 Prol: 24,0 HC: 91,5 Lip: 23,1
17	18	19	20	21	
Guiso de alubias Salmón con salsa de tomate Fruta y pan	Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	Lentejas a la campesina Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	Macarrones con salsa pomodoro Filete de merluza en salsa marinera Yogur y pan integral	Crema de zanahoria Rodaja de merluza empanada Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 704,9 Prol: 25,5 HC: 91,2 Lip: 24,0
24	25	26	27	28	
Sopa de verduras Albóndigas de merluza en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan	Potaje de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	Crema de verduras Merluza en pepitoria Fruta y pan	Alubias estofadas Filete de abadejo al horno con verduras Yogur y pan integral	Arroz con tomate Tortilla francesa de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 704,3 Prol: 25,1 HC: 92,6 Lip: 23,5

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES