

MES: Junio 2025

RAMIRO SOLANS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<p>2</p> <p>Potaje de garbanzos Salmón con salsa de tomate con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos</p> <p>VE:2.505/599 GT:18 GS:2 HC:66 AZ:24 PROT:41 SAL:2</p>	<p>3</p> <p>Crema de zanahoria (eco.) Pollo en salsa (patata, cebolla, zanahoria y tomate) Fruta y pan integral (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p> <p>VE:2.499/598 GT:19 GS:4 HC:73 AZ:20 PROT:31 SAL:2</p>	<p>4</p> <p>Macarrones integrales (eco.) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Filete de merluza en salsa verde (guisante, cebolla, ajo y perejil) con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p> <p>VE:2.502/599 GT:19 GS:2 HC:76 AZ:24 PROT:27 SAL:2</p>	<p>5</p> <p>Alubias estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p> <p>VE:2.545/609 GT:22 GS:5 HC:72 AZ:19 PROT:26 SAL:1</p>	<p>6</p> <p>Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde) Magro a la campesina Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta</p> <p>VE:2.504/599 GT:23 GS:2 HC:69 AZ:24 PROT:24 SAL:2</p>	<p>7</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p>8</p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos</p>
<p>9</p> <p>Lentejas (eco) estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p> <p>VE:2.542/608 GT:19 GS:3 HC:81 AZ:19 PROT:26 SAL:2</p>	<p>10</p> <p>Patatas guisadas Filete de abadejo al horno con verduritas (cebolla, zanahoria y pimiento) Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:2.474/592 GT:22 GS:2 HC:71 AZ:18 PROT:24 SAL:1</p>	<p>11</p> <p>Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Fruta y pan (* 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta</p> <p>VE:2.514/601 GT:25 GS:5 HC:63 AZ:24 PROT:27 SAL:2</p>	<p>12</p> <p>Sopa de cocido con pasta Cocido completo con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta</p> <p>VE:2.632/630 GT:20 GS:5 HC:78 AZ:20 PROT:30 SAL:2</p>	<p>13</p> <p>Arroz caldoso de verduras Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p> <p>VE:2.542/608 GT:24 GS:4 HC:78 AZ:18 PROT:19 SAL:1</p>	<p>14</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>15</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>
<p>16</p> <p>Alubias guisadas Filete de merluza en salsa marinera (tomate, cebolla, ajo y especias) con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p> <p>VE:2.549/610 GT:20 GS:2 HC:74 AZ:19 PROT:30 SAL:1</p>	<p>17</p> <p>Crema de calabacín (eco.) Magro guisado con verduras Fruta y pan integral (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:2.512/601 GT:19 GS:1 HC:79 AZ:20 PROT:26 SAL:1</p>	<p>18</p> <p>Lentejas a la jardinera Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p> <p>VE:2.504/599 GT:24 GS:5 HC:67 AZ:20 PROT:27 SAL:2</p>	<p>19</p> <p>Menestra de verduras salteadas Guiso de caballa con patatas Yogur y pan integral (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta</p> <p>VE:2.537/607 GT:27 GS:4 HC:63 AZ:22 PROT:24 SAL:2</p>	<p>20</p> <p>FIN DE CURSO Espirales al pomodoro Pechuga de pollo empanada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta</p> <p>VE:2.464/589 GT:18 GS:3 HC:85 AZ:23 PROT:19 SAL:2</p>	<p>21</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>22</p> <p>1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos</p>
<p>23</p> <p>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p>24</p> <p>1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta</p>	<p>25</p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos</p>	<p>26</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>27</p> <p>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta</p>	<p>28</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>29</p> <p>1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>
<p>30</p> <p>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</p>				<p>TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA</p>		

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

MES: Junio 2025

RAMIRO SOLANS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<p>2</p> <p>Potaje de garbanzos Salmón con salsa de tomate con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos</p> <p>VE:3.284/786 GT:25 GS:3 HC:86 AZ:32 PROT:53 SAL:3</p>	<p>3</p> <p>Crema de zanahoria (eco.) Pollo en salsa (patata, cebolla, zanahoria y tomate) Fruta y pan integral (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta</p> <p>VE:3.333/797 GT:26 GS:5 HC:96 AZ:28 PROT:41 SAL:2</p>	<p>4</p> <p>Macarrones integrales (eco.) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Filete de merluza en salsa verde (guisante, cebolla, ajo y perejil) con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos</p> <p>VE:3.196/765 GT:25 GS:3 HC:96 AZ:32 PROT:35 SAL:3</p>	<p>5</p> <p>Alubias estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p> <p>VE:3.078/736 GT:27 GS:5 HC:86 AZ:20 PROT:32 SAL:2</p>	<p>6</p> <p>Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde) Magro a la campesina Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:3.078/736 GT:28 GS:2 HC:83 AZ:31 PROT:32 SAL:2</p>	<p>7</p> <p>1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p>8</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>
<p>9</p> <p>Lentejas (eco) estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p> <p>VE:3.077/736 GT:23 GS:4 HC:98 AZ:24 PROT:35 SAL:2</p>	<p>10</p> <p>Patatas guisadas Filete de abadejo al horno con verduritas (cebolla, zanahoria y pimiento) Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:3.222/771 GT:28 GS:3 HC:96 AZ:24 PROT:30 SAL:2</p>	<p>11</p> <p>Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta</p> <p>VE:3.140/751 GT:32 GS:6 HC:76 AZ:27 PROT:37 SAL:2</p>	<p>12</p> <p>Sopa de cocido con pasta Cocido completo con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p> <p>VE:3.259/780 GT:26 GS:6 HC:95 AZ:26 PROT:38 SAL:3</p>	<p>13</p> <p>Arroz caldoso de verduras Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p> <p>VE:3.319/794 GT:34 GS:5 HC:94 AZ:24 PROT:26 SAL:2</p>	<p>14</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>15</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta</p>
<p>16</p> <p>Alubias guisadas Filete de merluza en salsa marinera (tomate, cebolla, ajo y especias) con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p> <p>VE:3.100/742 GT:25 GS:3 HC:88 AZ:25 PROT:38 SAL:1</p>	<p>17</p> <p>Crema de calabacín (eco.) Magro guisado con verduras Fruta y pan integral (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:3.100/742 GT:24 GS:1 HC:97 AZ:26 PROT:32 SAL:2</p>	<p>18</p> <p>Lentejas a la jardinera Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p> <p>VE:3.277/784 GT:34 GS:8 HC:81 AZ:26 PROT:36 SAL:2</p>	<p>19</p> <p>Menestra de verduras salteadas Guiso de caballa con patatas Yogur y pan integral (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta</p> <p>VE:3.137/750 GT:34 GS:4 HC:74 AZ:24 PROT:32 SAL:2</p>	<p>20</p> <p>FIN DE CURSO Espirales al pomodoro Pechuga de pollo empanada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta</p> <p>VE:3.264/781 GT:26 GS:4 HC:109 AZ:31 PROT:26 SAL:3</p>	<p>21</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>22</p> <p>1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos</p>
<p>23</p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p>24</p> <p>1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>25</p> <p>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>26</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>27</p> <p>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta</p>	<p>28</p> <p>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta</p>	<p>29</p> <p>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>
<p>30</p> <p>1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>				<p>TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA</p>		

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

MES: junio-25

MENÚ: 5. NO CERDO

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
2	Potaje de garbanzos Salmón al horno con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan	3	Crema de zanahoria eco Pollo en salsa Fruta y pan integral	4	Macarrones integrales eco con salsa napolitana Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta y pan	5	Alubias estofadas Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	6	Verdura tricolor Albóndigas de merluza a la griega Fruta y pan	kcal: 706,63 Prot: 25,06 HC: 92,48 Lip: 23,84
9	Lentejas eco estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	10	Patatas guisadas Filete de abadejo al horno con verduritas Fruta y pan integral	11	Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Fruta y pan	12	Sopa de verduras Merluza en pepitoria Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	13	Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcal: 711,13 Prot: 24,16 HC: 91,56 Lip: 24,98
16	Guiso de alubias Filete de merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga Fruta y pan	17	Crema de calabacín eco Salmón al horno Fruta y pan integral	18	Lentejas a la jardinera Tortilla de queso Ensalada de lechuga Fruta y pan	19	Menestra salteada Guiso de caballa Yogur y pan integral	20	Espirales con salsa pomodoro Pechuga de pollo empanada Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcal: 697,94 Prot: 24,48 HC: 90,97 Lip: 23,79
23		24		25		26		27		
30										

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: junio-25

MENÚ: 6. NO CARNE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
<p>2</p> <p>Potaje de garbanzos</p> <p>Salmón al horno con salsa de tomate</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>3</p> <p>Crema de zanahoria eco</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta y pan integral</p>	<p>4</p> <p>Macarrones integrales eco con salsa napolitana</p> <p>Filete de merluza en salsa verde</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>5</p> <p>Alubias estofadas</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur y pan integral</p>	<p>6</p> <p>Verdura tricolor</p> <p>Albóndigas de merluza a la griega</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>kcl: 704,25</p> <p>Prot: 25,06</p> <p>HC: 92,56</p> <p>Lip: 23,54</p>
<p>9</p> <p>Lentejas eco estofadas</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>10</p> <p>Patatas guisadas</p> <p>Filete de abadejo al horno con verduritas</p> <p>Fruta y pan integral</p>	<p>11</p> <p>Judías verdes con refrito</p> <p>Bacalao rebozado</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>12</p> <p>Sopa de verduras</p> <p>Merluza en pepitoria</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur y pan integral</p>	<p>13</p> <p>Arroz caldoso de verduras</p> <p>Tortilla francesa de atún</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>kcl: 706,20</p> <p>Prot: 23,88</p> <p>HC: 91,62</p> <p>Lip: 24,53</p>
<p>16</p> <p>Guiso de alubias</p> <p>Filete de merluza en salsa marinera</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>17</p> <p>Crema de calabacín eco</p> <p>Salmón al horno</p> <p>Fruta y pan integral</p>	<p>18</p> <p>Lentejas a la jardinera</p> <p>Tortilla de queso</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>19</p> <p>Menestra salteada</p> <p>Guiso de caballa</p> <p>Yogur y pan integral</p>	<p>20</p> <p>Espirales con salsa pomodoro</p> <p>Rodaja de merluza empanada</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>kcl: 698,57</p> <p>Prot: 24,28</p> <p>HC: 91,17</p> <p>Lip: 23,86</p>
<p>23</p>	<p>24</p>	<p>25</p>	<p>26</p>	<p>27</p>	
<p>30</p>					

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: **junio-25**

MENÚ: **27. VEGANO**

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
2	Potaje de garbanzos Guiso de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	3	Crema de zanahoria eco Menestra de verduras Fruta y pan integral	4	Macarrones sin gluten ni huevo a la salsa napolitana Brócoli rehogado Ensalada de lechuga Fruta y pan	5	Alubias estofadas Salteado de verduras Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	6	Verdura tricolor Crema de patata, calabacín y calabaza Fruta y pan	kcl: 536,22 Prot: 16,12 HC: 90,72 Lip: 7,24
9	Lentejas eco estofadas Puré de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	10	Patatas guisadas Espinacas salteadas Fruta y pan integral	11	Judías verdes con refrito Crema de puerro Fruta y pan	12	Sopa de verduras Coliflor rehogada Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	13	Arroz caldoso de verduras Acelgas con patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 529,50 Prot: 11,81 HC: 91,42 Lip: 7,63
16	Guiso de alubias Salteado de verduras Ensalada de lechuga Fruta y pan	17	Crema de calabacín eco Coliflor rehogada Fruta y pan integral	18	Lentejas a la jardinera Acelgas con patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	19	Menestra salteada Crema de zanahoria Fruta y pan integral	20	Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Espinacas salteadas Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 619,90 Prot: 12,46 HC: 120,10 Lip: 6,13
23		24		25		26		27		
30										

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES