

MES: Noviembre 2025

RAMIRO SOLANS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA					1 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	2 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta
3 FESTIVO 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	4 Crema de verduras Pollo al chilindrón (patata, tomate, pimiento rojo y pimiento verde) Fruta y pan integral (*) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta VE:2.456/588 GT:7 GS:4 HC:77 AZ:21 PROT:28 SAL:2	5 Macarrones integrales (eco.) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Filete de abadejo al horno con verduritas (cebolla, zanahoria y pimiento) con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta VE:2.806/671 GT:24 GS:2 HC:81 AZ:24 PROT:29 SAL:2	6 Lentejas (eco) estofadas con verduras con arroz integral Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:2.877/688 GT:26 GS:7 HC:77 AZ:18 PROT:34 SAL:3	7 Menestra de verduras salteadas Magro de cerdo a la campesina (patata, cebolla, tomate, pimiento, zanahoria, calabacín y tomillo) Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:2.825/676 GT:32 GS:2 HC:66 AZ:23 PROT:28 SAL:2	8 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos	9 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos
10 Patatas guisadas con verduras Filete de merluza en salsa verde (guisante, cebolla, ajo y perejil) Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta VE:2.795/669 GT:26 GS:3 HC:83 AZ:19 PROT:28 SAL:1	11 - Alubias estofadas Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos VE:2.784/666 GT:25 GS:4 HC:76 AZ:21 PROT:27 SAL:2	12 Salteado de borraja con patatas Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:2.784/666 GT:29 GS:5 HC:68 AZ:22 PROT:31 SAL:2	13 Sopa de cocido con pasta Cocido completo con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta VE:2.863/685 GT:23 GS:6 HC:82 AZ:19 PROT:34 SAL:3	14 Arroz (eco.) caldoso de verduras Revuelto de atún con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos VE:2.740/656 GT:25 GS:5 HC:80 AZ:17 PROT:24 SAL:3	15 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	16 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta
17 Judías verdes con refrito Magro de cerdo a la campesina (patata, cebolla, tomate, pimiento, zanahoria, calabacín y tomillo) Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:2.803/671 GT:33 GS:2 HC:63 AZ:22 PROT:27 SAL:2	18 Lentejas (eco) a la castellana Salmon con salsa de tomate con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos VE:2.761/660 GT:16 GS:2 HC:79 AZ:22 PROT:51 SAL:2	19 Sopa de sémola con arroz Pollo en salsa de champiñones (champiñón, patata, cebolla y tomillo) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta VE:2.573/616 GT:21 GS:4 HC:70 AZ:19 PROT:36 SAL:3	20 Espirales pomodoro (tomate, cebolla, especias) Filete de abadejo en salsa (guisante, patata y tomate) con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta VE:2.856/683 GT:23 GS:3 HC:84 AZ:25 PROT:34 SAL:2	21 - Alubias estofadas Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:2.789/667 GT:25 GS:4 HC:77 AZ:20 PROT:26 SAL:2	22 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	23 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos
24 Sopa maravilla con verduras Palometa a la griega Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta VE:2.65/63 GT:26 GS:3 HC:72 AZ:22 PROT:26 SAL:3	25 Potaje de garbanzos Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:2.715/650 GT:29 GS:5 HC:65 AZ:19 PROT:30 SAL:3	26 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza en salsa marinera (tomate, cebolla, ajo y especias) con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos VE:2.752/658 GT:21 GS:2 HC:90 AZ:21 PROT:27 SAL:2	27 Lentejas (eco.) a la campesina Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:2.777/664 GT:27 GS:5 HC:71 AZ:19 PROT:38 SAL:3	28 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 Fruta VE:2.816/674 GT:25 GS:4 HC:80 AZ:24 PROT:30 SAL:2	29 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta	30 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.COMTEL.ES

MES: Noviembre 2025

RAMIRO SOLANS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA					1 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	2 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta
3 FESTIVO 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos (*) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta	4 Crema de verduras Pollo al chilindrón (patata, tomate, pimiento rojo y pimiento verde) Fruta y pan integral (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta VE:3.182/761 GT:22 GS:5 HC:95 AZ:28 PROT:42 SAL:2	5 Macarrones integrales (eco.) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) 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 Fruta VE:3.230/773 GT:26 GS:3 HC:97 AZ:32 PROT:33 SAL:2	6 Lentejas (eco) estofadas con verduras con arroz integral Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:3.125/748 GT:29 GS:8 HC:81 AZ:18 PROT:38 SAL:3	7 Menestra de verduras salteadas Magro de cerdo a la campesina (patata, cebolla, tomate, pimiento, zanahoria, calabacín y tomillo) Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:3.269/782 GT:36 GS:2 HC:78 AZ:30 PROT:32 SAL:2	8 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta	9 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos
10 Patatas guisadas con verduras Filete de merluza en salsa verde (guisante, cebolla, ajo y perejil) Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:3.073/735 GT:27 GS:3 HC:94 AZ:25 PROT:30 SAL:1	11 - Alubias estofadas Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta VE:3.248/777 GT:28 GS:4 HC:92 AZ:28 PROT:31 SAL:2	12 Salteado de borraja con patatas Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Fruta y pan (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:3.085/738 GT:33 GS:6 HC:74 AZ:23 PROT:35 SAL:2	13 Sopa de cocido con pasta Cocido completo con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:3.259/780 GT:26 GS:6 HC:95 AZ:26 PROT:38 SAL:3	14 Arroz (eco.) caldoso de verduras Revuelto de atún con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta VE:3.098/741 GT:28 GS:5 HC:92 AZ:24 PROT:28 SAL:3	15 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	16 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos
17 Judías verdes con refrito Magro de cerdo a la campesina (patata, cebolla, tomate, pimiento, zanahoria, calabacín y tomillo) Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:3.227/772 GT:37 GS:2 HC:75 AZ:29 PROT:31 SAL:2	18 Lentejas (eco) a la castellana Salmón con salsa de tomate con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos VE:3.182/761 GT:19 GS:2 HC:92 AZ:30 PROT:58 SAL:3	19 Sopa de sémola con arroz Pollo en salsa de champiñones (champiñón, patata, cebolla y tomillo) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:3.121/747 GT:26 GS:6 HC:80 AZ:26 PROT:48 SAL:3	20 Espirales pomodoro (tomate, cebolla, especias) Filete de abadejo en salsa (guisante, patata y tomate) con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta VE:3.239/775 GT:27 GS:4 HC:93 AZ:27 PROT:39 SAL:3	21 - Alubias estofadas Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta VE:3.256/779 GT:28 GS:4 HC:92 AZ:27 PROT:30 SAL:2	22 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	23 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos
24 Sopa maravilla con verduras Palometa a la griega Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta VE:3.183/761 GT:29 GS:3 HC:81 AZ:29 PROT:28 SAL:3	25 Potaje de garbanzos Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos VE:3.179/761 GT:32 GS:6 HC:79 AZ:25 PROT:35 SAL:3	26 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza en salsa marinera (tomate, cebolla, ajo y especias) con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta VE:3.156/755 GT:23 GS:2 HC:107 AZ:29 PROT:29 SAL:3	27 Lentejas (eco.) a la campesina Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta VE:3.060/732 GT:29 GS:6 HC:74 AZ:19 PROT:41 SAL:3	28 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 Lácteos VE:3.233/773 GT:28 GS:4 HC:94 AZ:31 PROT:34 SAL:2	29 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos	30 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.COMTEL.ES

MENÚ: **5. NO CERDO**

I. Nutricional

Comertel

MENÚ: **1. CELIACO**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
3	4	5	6	7	
FESTIVO	Crema de verduras	Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana	Guisantes rehogados	Menestra salteada	kcl: 709,97
	Pollo al chilindrón	Filete de abadejo al horno con verduritas	Tortilla de queso	Magro a la campesina	Prot: 24,57
		Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga		HC: 94,12
	Fruta y pan sin gluten	Fruta y pan sin gluten	Yogur y pan sin gluten	Fruta y pan sin gluten	Lip: 23,70
10	11	12	13	14	
Patatas guisadas	Alubias estofadas	Borrajá con patata	Sopa de verduras	Arroz eco caldoso de verduras	kcl: 686,24
Filete de merluza en salsa verde	Tortilla de patata	Pavo guisado con verduras	Cocido completo	Revuelto de atún	Prot: 24,30
	Ensalada de lechuga		Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	HC: 90,89
Fruta y pan sin gluten	Fruta y pan sin gluten	Fruta y pan sin gluten	Yogur y pan sin gluten	Fruta y pan sin gluten	Lip: 22,45
17	18	19	20	21	
Judías verdes con refrito	Guisantes rehogados	Sopa de sémola de arroz	Pasta sin gluten ni huevo pomodoro	Guiso de alubias	kcl: 690,67
Magro a la campesina	Salmón al horno con salsa de tomate	Pollo en salsa de champiñones	Filete de abadejo en salsa	Tortilla de calabacín	Prot: 25,28
	Ensalada de lechuga		Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	HC: 92,47
Fruta y pan sin gluten	Fruta y pan sin gluten	Fruta y pan sin gluten	Yogur y pan sin gluten	Fruta y pan sin gluten	Lip: 21,96
24	25	26	27	28	
Sopa de verduras	Potaje de garbanzos	Arroz con tomate	Guisantes rehogados	Verdura tricolor	kcl: 683,86
Palometa a la griega	Revuelto de york	Filete de merluza en salsa marinera	Tortilla de atún	Pavo guisado con verduras	Prot: 24,10
	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga		HC: 88,41
Fruta y pan sin gluten	Fruta y pan sin gluten	Fruta y pan sin gluten	Yogur y pan sin gluten	Fruta y pan sin gluten	Lip: 23,53

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ: **4. NO LACTOSA**

I. Nutricional

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ: **6. NO CARNE**

I. Nutricional

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ: **27. VEGANA**

kcl:	536,22
Prot:	16,12
HC:	90,72
Lip:	7,24
kcl:	529,50
Prot:	11,81
HC:	91,42
Lip:	7,63
kcl:	619,90
Prot:	12,46
HC:	120,10
Lip:	6,13
kcl:	469,52
Prot:	14,27
HC:	78,20
Lip:	6,03

Fecha de impresión: 28/10/2025