MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE



	MES: Noviembre 2025	25 RAMIRO SOLANS					
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
	TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA					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
	FESTIVO 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	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	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	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	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	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	11	12	13	14	15	16
	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	- Alubias estofadas Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	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	Sopa de cocido con pasta Cocido completo con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta	Arroz (eco.) caldoso de verduras Revuelto de atún con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta
	VE:2.795/669 GT:26 GS:3 HC:83 AZ:19 PROT:28 SAL:1	VE:2.784/666 GT:25 GS:4 HC:76 AZ:21 PROT:27 SAL:2	VE:2.784/666 GT:29 GS:5 HC:68 AZ:22 PROT:31 SAL:2	VE:2.863/685 GT:23 GS:6 HC:82 AZ:19 PROT:34 SAL:3	VE:2.740/656 GT:25 GS:5 HC:80 AZ:17 PROT:24 SAL:3		
	17	18	19	20	21	22	23
	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	Lentejas (eco) a la castellana Salmón con salsa de tomate con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	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	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	- Alubias estofadas Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos
ŀ	VE:2.803/671 GT:33 GS:2 HC:63 AZ:22 PROT:27 SAL:2	VE:2.761/660 GT:16 GS:2 HC:79 AZ:22 PROT:51 SAL:2	VE:2.573/616 GT:21 GS:4 HC:70 AZ:19 PROT:36 SAL:3	VE:2.856/683 GT:23 GS:3 HC:84 AZ:25 PROT:34 SAL:2	VE:2.789/667 GT:25 GS:4 HC:77 AZ:20 PROT:26 SAL:2		
	24	25	26	27	28	29	30
	Sopa maravilla con verduras Palometa a la griega Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	Potaje de garbanzos Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	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	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	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	1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta	1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos
	VE:265/63 GT:26 GS:3 HC:72 AZ:22 PROT:26 SAL:3	VE:2.715/650 GT:29 GS:5 HC:65 AZ:19 PROT:30 SAL:3	VE:2.752/658 GT:21 GS:2 HC:90 AZ:21 PROT:27 SAL:2	VE:2.777/664 GT:27 GS:5 HC:71 AZ:19 PROT:38 SAL:3	VE:2.816/674 GT:25 GS:4 HC:80 AZ:24 PROT:30 SAL:2		

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Noviembre 2025	RAMIRO SOLANS					
Lunes	Lunes Martes		Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA					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
FESTIVO 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos (*) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta	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	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	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	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	11	12	13	14	15	16
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	- Alubias estofadas Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	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	Sopa de cocido con pasta Cocido completo con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	Arroz (eco.) caldoso de verduras Revuelto de atún con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta	1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos
VE:3.073/735 GT:27 GS:3 HC:94 AZ:25 PROT:30 SAL:1	VE:3.248/777 GT:28 GS:4 HC:92 AZ:28 PROT:31 SAL:2	VE:3.085/738 GT:33 GS:6 HC:74 AZ:23 PROT:35 SAL:2	VE:3.259/780 GT:26 GS:6 HC:95 AZ:26 PROT:38 SAL:3	VE:3.098/741 GT:28 GS:5 HC:92 AZ:24 PROT:28 SAL:3		
17	18	19	20	21	22	23
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	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	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	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	- Alubias estofadas Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos
VE:3.227/772 GT:37 GS:2 HC:75 AZ:29 PROT:31 SAL:2	VE:3.182/761 GT:19 GS:2 HC:92 AZ:30 PROT:58 SAL:3	VE:3.121/747 GT:26 GS:6 HC:80 AZ:26 PROT:48 SAL:3	VE:3.239/775 GT:27 GS:4 HC:93 AZ:27 PROT:39 SAL:3	VE:3.256/779 GT:28 GS:4 HC:92 AZ:27 PROT:30 SAL:2		
24	25	26	27	28	29	30
Sopa maravilla con verduras Palometa a la griega Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	Potaje de garbanzos Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	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	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	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	1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos	1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos
VE:3.183/761 GT:29 GS:3 HC:81 AZ:29 PROT:28 SAL:3	VE:3.179/761 GT:32 GS:6 HC:79 AZ:25 PROT:35 SAL:3	VE:3.156/755 GT:23 GS:2 HC:107 AZ:29 PROT:29 SAL:3	VE:3.060/732 GT:29 GS:6 HC:74 AZ:19 PROT:41 SAL:3	VE:3.233/773 GT:28 GS:4 HC:94 AZ:31 PROT:34 SAL:2		

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DEaramark

MES: noviembre-25 MENÚ: 5. NO CERDO

Lunes Martes Jueves Viernes I. Nutriciona

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
3 FESTIVO	4 Crema de verduras	5 Macarrones eco integrales con salsa napolitana	6 Lentejas eco estofadas con arroz integral	7 Menestra salteada	kcl: 706,63
PESTIVO	Pollo al chilindrón	Filete de abadejo al horno con verduritas	Tortilla de queso	Merluza en pepitoria	Prot: 25,06
		Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga		HC: 92,48
	Fruta y pan	Fruta y pan	Yogur y pan integral	Fruta y pan	Lip: 23,84
10				14	kcl: 711,13
Patatas guisadas	Alubias estofadas	Borraja con patata	Sopa de verduras	Arroz eco caldoso de verduras	
Filete de merluza en salsa verde	Tortilla de patata	Pavo guisado con verduras	Albóndigas de merluza a la griega	Revuelto de atún	Prot: 24,16
	Ensalada de lechuga		Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	HC: 91,56
Fruta y pan	Fruta y pan	Fruta y pan	Yogur y pan integral	Fruta y pan	Lip: 24,98
17				21	kcl: 697,94
Judías verdes con refrito	Lentejas eco a la castellana	Sopa de sémola de arroz	Espirales con salsa pomodoro	Guiso de alubias	
Tortilla francesa	Salmón al horno con salsa de tomate	Pollo en salsa de champiñones	Filete de abadejo en salsa	Tortilla de calabacín	Prot: 24,48
	Ensalada de lechuga		Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	HC: 90,97
Fruta y pan	Fruta y pan	Fruta y pan	Yogur y pan integral	Fruta y pan	Lip: 23,79
24				28	kcl: 705,20
Sopa maravilla con verduras	Potaje de garbanzos	Arroz con tomate	Lentejas eco a la campesina	Verdura tricolor	
Palometa a la griega	Huevos aurora	Filete de merluza en salsa marinera	Tortilla de atún	Pavo guisado con verduras	Prot: 24,90
	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga		HC: 89,48
Fruta y pan	Fruta y pan	Fruta y pan	Yogur y pan integral	Fruta y pan	Lip: 25,07

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 🔘 🕻 o mertel

noviembre-25

MENÚ:

1. CELIACO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
3 FESTIVO	Crema de verduras	Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana	Guisantes rehogados	7 Menestra salteada	kcl: 709,97
restivo	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	Borraja 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				21	kcl: 690,67
Judías verdes con refrito	Guisantes rehogados	Sopa de sémola de arroz	Pasta sin gluten ni huevo pomodoro	Guiso de alubias	KG. 090,07
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 ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 🔘 Comertel

noviembre-25

MENÚ:

4. NO LACTOSA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
3	4	5	6	7	
FESTIVO	Crema de verduras	Macarrones eco integrales con salsa napolitana	Lentejas eco estofadas con arroz integral	Menestra salteada	kcl: 704,61
FESTIVO	Pollo al chilindrón	Filete de abadejo al horno con verduritas	Tortilla francesa	Magro a la campesina	Prot: 26,07
		Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga		HC: 92,45
	Fruta y pan	Fruta y pan	Yogur de soja y pan	Fruta y pan	Lip: 24,03
10	11	12	13	14	
Patatas guisadas	Alubias estofadas	Borraja con patata	Sopa de cocido	Arroz eco caldoso de verduras	kcl: 685,35
Fielte de merluza en salsa verde	Tortilla de patata	Pavo guisado con verduras	Lomo encebollado	Revuelto de atún	Prot: 24,48
	Ensalada de lechuga		Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	HC: 89,37
Fruta y pan	Fruta y pan	Fruta y pan	Yogur de soja y pan	Fruta y pan	Lip: 22,76
				21	kcl: 694,53
Judías verdes con refrito	Lentejas eco a la castellana	Sopa de sémola de arroz	Espirales con salsa pomodoro	Guiso de alubias	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
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: 24,78
	Ensalada de lechuga		Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	HC: 90,47
Fruta y pan	Fruta y pan	Fruta y pan	Yogur de soja y pan	Fruta y pan	Lip: 23,50
		26		28	kcl: 688,49
Sopa maravilla con verduras	Potaje de garbanzos	Arroz con tomate	Lentejas eco a la campesina	Verdura tricolor	
Palometa a la griega	Revuelto de york	Filete de merluza en salsa marinera	Tortilla de atún	Pavo guisado con verduras	Prot: 25,80
	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga		HC: 88,41
Fruta y pan	Fruta y pan	Fruta y pan	Yogur de soja y pan	Fruta y pan	Lip: 23,76

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE O COMORTO I

Yogur y pan integral

MES: MENÚ: noviembre-25 6. NO CARNE Miércoles Lunes Martes **Jueves** I. Nutricional Macarrones eco integrales con salsa kcl: 704.25 Crema de verduras Lentejas eco estofadas con arroz integral Menestra salteada napolitana **FESTIVO** Prot: 25.06 Rodaja de merluza empanada Tortilla de queso Merluza en pepitoria Filete de abadejo al horno con verduritas Ensalada de lechuga Ensalada de lechuga HC: 92,56 Fruta y pan integral Yogur y pan integral Fruta y pan Fruta y pan Lip: 23,54 10 11 12 13 14 kcl: 706,20 Patatas guisadas Alubias estofadas Borraja con patata Sopa de verduras Arroz eco caldoso de verduras Prot: 23,88 Filete de merluza en salsa verde Tortilla de patata Salmón al horno Albóndigas de merluza a la griega Revuelto de atún Ensalada de lechuga Ensalada de lechuga Ensalada de lechuga HC: 91,62 Fruta y pan integral Yogur y pan integral Fruta y pan Fruta y pan Fruta y pan Lip: 24,53 17 18 19 20 21 kcl: 698.57 Judías verdes con refrito Lentejas eco a la castellana Espirales con salsa pomodoro Guiso de alubias Sopa de verduras Prot: 24,28 Tortilla francesa Salmón al horno con salsa de tomate Bacalao rebozado Filete de abadejo en salsa Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Ensalada de lechuga Ensalada de lechuga HC: 91,17 Lip: 23,86 Fruta y pan Fruta y pan integral Fruta y pan Yogur y pan integral Fruta y pan 25 27 kcl: 702,16 Sopa de verduras Potaje de garbanzos Arroz con tomate Lentejas eco a la campesina Verdura tricolor Prot: 24.68 Palometa a la griega Huevos aurora Filete de merluza en salsa marinera Tortilla de atún Abadejo al horno Ensalada de lechuga Ensalada de lechuga Ensalada de lechuga HC: 89,48

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

Fruta y pan

Fruta y pan integral

Fruta y pan

Lip: 24,83

Fruta y pan

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 🔘 Comertel

Fruta y pan integral

MES: MENÚ: noviembre-25 27. VEGANA Miércoles Lunes **Martes** Jueves I. Nutricional Macarrones sin gluten ni huevo a la kcl: 536.22 Crema de verduras Lentejas eco estofadas con arroz integral Menestra salteada napolitana **FESTIVO** Prot: 16.12 Espinacas salteadas Acelgas rehogadas Puré de patata Crema de patata y judía verde Ensalada de lechuga Ensalada de lechuga HC: 90,72 Fruta y pan integral Fruta y pan integral Fruta y pan Fruta y pan Lip: 7,24 10 12 13 11 14 kcl: 529,50 Patatas guisadas Alubias estofadas Borraja con patata Sopa de verduras Arroz eco caldoso de verduras Prot: 11,81 Salteado de verduras Acelgas rehogadas Crema de zanahoria Espinacas salteadas Crema de puerro Ensalada de lechuga Ensalada de lechuga Ensalada de lechuga HC: 91,42 Fruta y pan integral Fruta y pan integral Fruta y pan Fruta y pan Fruta y pan Lip: 7,63 17 18 19 21 619.90 kcl: Judías verdes con refrito Lentejas eco a la castellana Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Guiso de alubias Sopa de verduras Prot: 12,46 Crema de calabaza Coliflor rehogada Guiso de patata Crema de patata, espinaca y zanahoria Brócoli rehogado Ensalada de lechuga Ensalada de lechuga Ensalada de lechuga 120,10 HC: Fruta y pan Fruta y pan integral Fruta y pan Fruta y pan integral Fruta y pan Lip: 6,13 28 kcl: 469,52 Sopa de verduras Potaje de garbanzos Arroz con tomate Lentejas eco a la campesina Verdura tricolor Prot: 14.27 Coliflor rehogada Acelgas con patata Crema de puerro Salteado de verduras Crema de zanahoria Ensalada de lechuga Ensalada de lechuga Ensalada de lechuga HC: 78,20

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

Fruta y pan

Fruta y pan integral

Fruta y pan

Lip: 6,03

Fruta y pan