

MES: Marzo 2021

COLEGIO: CEIP CUARTE 3

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
1 Potaje de garbanzos Tortilla americana con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	2 Arroz a la cubana Salchichas al horno con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos	3 Alubias estofadas con verduras Albóndigas de merluza y patata en salsa (guisante, cebolla, zanahoria y orégano) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos	4 Salteado de borraja con patatas Estofado campesino de magro (cebolla, pimiento, tomate, patata, ajo y especias) Yogur y pan integral (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta	5 FESTIVO 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	6 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos	7 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta	VE: 2648/633 GT: 21 GS: 5 HC: 88 AZ: 15 PROT: 22 SAL: 3
8 Menestra de verduras salteadas Magro estofado en salsa agrídulce (zanahoria, tomate y cebolla) Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos	9 Lentejas estofadas con verduras Palometa a la griega con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	10 Arroz con salsa de tomate Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	11 Sopa de cocido con pasta Lomo en salsa (champiñón, tomate, patata y zanahoria) con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	12 Crema de calabacín Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa (cebolla, tomate, pimiento) Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta	13 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta	14 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos	VE: 2496/597 GT: 20 GS: 5 HC: 84 AZ: 13 PROT: 22 SAL: 3
15 Alubias estofadas con verduras Salmón en salsa aurora (tomate, patata y especias) con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	16 Crema de zanahoria Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Arroz 2º Carne con Patatas y Lácteos	17 Macarrones a la napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Filete de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	18 Arroz caldoso de verduras Albóndigas mixtas (cerdo y ternera) guisadas a la jardinera (guisantes, cebolla, zanahoria, patata, tomate) Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos	19 JORNADA CASTILLA Y LEÓN Lentejas estofadas con verduras Pollo al chilindrón (patata, tomate, cebolla, pimiento) Postre especial y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	20 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos	21 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta	VE: 2493/596 GT: 22 GS: 4 HC: 78 AZ: 13 PROT: 23 SAL: 3
22 Espirales pomodoro (tomate, cebolla, especias) Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa (cebolla, tomate, pimiento) con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta	23 Potaje de garbanzos con verduras Filete de merluza en salsa marinera (tomate, cebolla, ajo y especias) Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos	24 Sopa minestrone Tortilla alemana con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Carne con Patatas y Lácteos	25 Arroz a la cubana Escalope casero de lomo al pimentón con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	26 Crema de verduras Pizza casera de quesos Fruta y pan (*) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos	27 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	28 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos	VE: 2520/603 GT: 20 GS: 4 HC: 83 AZ: 13 PROT: 23 SAL: 3
29 SEMANA SANTA 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	30 SEMANA SANTA 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	31 SEMANA SANTA 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta		Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú.			VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: Marzo 2021

COLEGIO: CEIP CUARTE 3

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
1 Potaje de garbanzos Tortilla americana con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	2 Arroz a la cubana Salchichas al horno con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	3 Alubias estofadas con verduras Albóndigas de merluza y pota en salsa (guisante, cebolla, zanahoria y orégano) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos	4 Salteado de borraja con patatas Estofado campesino de magro (cebolla, pimiento, tomate, patata, ajo y especias) Yogur y pan integral (*) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta	5 FESTIVO 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (*) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos	6 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos	7 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	VE: 3124/747 GT: 25 GS: 5 HC: 106 AZ: 25 PROT: 26 SAL: 3
8 Menestra de verduras salteadas Magro estofado en salsa agrídulce (zanahoria, tomate y cebolla) Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos	9 Lentejas estofadas con verduras Palometa a la griega con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	10 Arroz con salsa de tomate Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	11 Sopa de cocido con pasta Lomo en salsa (champiñón, tomate, patata y zanahoria) con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta	12 Crema de calabacín Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa (cebolla, tomate, pimiento) Fruta y pan (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos	13 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	14 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	VE: 3160/756 GT: 25 GS: 5 HC: 106 AZ: 25 PROT: 28 SAL: 3
15 Alubias estofadas con verduras Salmón en salsa aurora (tomate, patata y especias) con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	16 Crema de zanahoria Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Patatas 2º Pescado con Arroz y Lácteos	17 Macarrones a la napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Filete de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos	18 Arroz caldoso de verduras Albóndigas mixtas (cerdo y ternera) guisadas a la jardinera (guisantes, cebolla, zanahoria, patata, tomate) Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos	19 JORNADA CASTILLA Y LEÓN Lentejas estofadas con verduras Pollo al chilindrón (patata, tomate, cebolla, pimiento) Postre especial y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	20 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	21 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	VE: 3196/765 GT: 28 GS: 4 HC: 100 AZ: 28 PROT: 29 SAL: 2
22 Espirales pomodoro (tomate, cebolla, especias) Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa (cebolla, tomate, pimiento) con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos	23 Potaje de garbanzos con verduras Filete de merluza en salsa marinera (tomate, cebolla, ajo y especias) Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	24 Sopa minestrone Tortilla alemana con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Patatas 2º Carne con Arroz y Lácteos	25 Arroz a la cubana Escalope casero de lomo al pimentón con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	26 Crema de verduras Pizza casera de quesos Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos	27 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta	28 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	VE: 3154/755 GT: 24 GS: 7 HC: 108 AZ: 25 PROT: 27 SAL: 3
29 SEMANA SANTA 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	30 SEMANA SANTA 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta	31 SEMANA SANTA 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos		Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú.			VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: marzo-21

MENÚ: 1. CELÍACO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
1 Potaje de garbanzos Tortilla americana Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	2 Arroz a la cubana Salchichas al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	3 Alubias estofadas Merluza al horno Fruta y pan sin gluten	4 Borrajá con patatas Estofado campesino de magro Yogur y pan sin gluten	5 FESTIVO	kcl: 699,15 Prot: 26,67 HC: 88,52 Lip: 23,70
8 Menestra salteada Magro estofado en salsa agri dulce Fruta y pan sin gluten	9 Lentejas estofadas Merluza encebollada Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	10 Arroz con tomate Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	11 Sopa de verduras Pollo asado Ensalada de lechuga Yogur y pan sin gluten	12 Crema de calabacín Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa Fruta y pan sin gluten	kcl: 691,93 Prot: 23,64 HC: 89,91 Lip: 23,90
15 Guiso de alubias Salmón en salsa aurora Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	16 Crema de zanahoria Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	17 Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Merluza en salsa vizcaína Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	18 Arroz caldoso de verduras Albóndigas mixtas (cerdo y ternera) a la jardinera Fruta y pan sin gluten	19 JORNADA CASTILLA Y LEÓN Lentejas estofadas con verduras Pollo al chilindrón Postre especial y pan sin gluten	kcl: 687,19 Prot: 25,67 HC: 90,65 Lip: 20,23
22 Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	23 Potaje de garbanzos Filete de merluza en salsa marinera Fruta y pan sin gluten	24 Sopa de verduras Tortilla alemana Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	25 Arroz a la cubana Pollo al limón Ensalada de lechuga Yogur y pan sin gluten	26 Crema de verduras Pizza sin gluten de atún Fruta y pan sin gluten	kcl: 709,97 Prot: 24,57 HC: 94,12 Lip: 23,70
29	30	31			

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: marzo-21

MENÚ: 5. NO CERDO

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
1	Potaje de garbanzos Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	2	Arroz a la cubana Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	3	Alubias estofadas Albóndigas de merluza y pota en salsa Fruta y pan	4	Borraja con patatas Merluza encebollada Yogur y pan integral	5	FESTIVO	kcl: 706,29 Prot: 25,32 HC: 87,02 Lip: 25,76
8	Menestra salteada Pollo asado Fruta y pan	9	Lentejas estofadas Palometa a la griega Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	10	Arroz con tomate Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	11	Sopa de verduras Abadejo en pepitoria Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	12	Crema de calabacín Merluza en salsa de zanahoria Fruta y pan	kcl: 693,53 Prot: 24,14 HC: 91,61 Lip: 23,10
15	Guiso de alubias Salmón en salsa aurora Ensalada de lechuga Fruta y pan	16	Crema de zanahoria Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	17	Macarrones a la napolitana Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta y pan	18	Arroz caldoso de verduras Pechuga al horno Fruta y pan integral	19	JORNADA CASTILLA Y LEÓN Lentejas estofadas con verduras Pollo al chilindrón Postre especial y pan	kcl: 709,71 Prot: 25,68 HC: 91,05 Lip: 24,55
22	Espirales pomodoro Estofado de pavo Ensalada de lechuga Fruta y pan	23	Potaje de garbanzos Filete de merluza en salsa marinera Fruta y pan integral	24	Sopa minestrone Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	25	Arroz a la cubana Pollo al limón Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	26	Crema de verduras Pizza casera de quesos Fruta y pan	kcl: 706,63 Prot: 25,06 HC: 92,48 Lip: 23,84
29	SEMANA SANTA	30	SEMANA SANTA	31	SEMANA SANTA					

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: marzo-21

MENÚ: 9. NO LEGUMINOSAS, FRUTAS SIN HUESO Y EL RESTO DE FRUTAS PELADAS Y LAVADAS

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional	
1	Guiso de patata Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	2	Arroz a la cubana Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	3	Crema de zanahoria Merluza al horno Fruta y pan	4	Borrajá con patatas Estofado campesino de magro Yogur natural y pan integral	5	FESTIVO		kcl: 694,11 Prot: 25,90 HC: 89,11 Lip: 23,22
8	Crema de puerro Magro estofado en salsa agridulce Fruta y pan	9	Salteado de verduras Merluza encebollada Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	10	Arroz con tomate Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	11	Sopa de cocido Pollo asado Ensalada de lechuga Yogur natural y pan integral	12	Crema de calabacín Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa Fruta y pan	kcl: 681,01 Prot: 22,74 HC: 88,53 Lip: 23,70	
15	Acelgas con patata Abadejo en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	16	Crema de zanahoria Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	17	Macarrones a la napolitana Merluza en salsa vizcaína Ensalada de lechuga Fruta y pan	18	Arroz caldoso de verduras Lomo al horno Fruta y pan integral	19	JORNADA CASTILLA Y LEÓN Puré de patata Pollo al chilindrón Postre especial y pan		kcl: 682,67 Prot: 25,21 HC: 90,16 Lip: 20,15
22	Espirales pomodoro Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan	23	Guiso de patata Merluza en salsa de zanahoria Fruta y pan integral	24	Sopa minestrone Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	25	Arroz a la cubana Pollo al limón Ensalada de lechuga Yogur natural y pan integral	26	Crema de puerro Pizza de atún Fruta y pan	kcl: 704,91 Prot: 23,95 HC: 93,79 Lip: 23,56	
29	SEMANA SANTA		SEMANA SANTA		SEMANA SANTA				kcl: Prot: HC: Lip:		

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: marzo-21

MENÚ: 10. NO FRUTOS SECOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
<p>1</p> <p>Potaje de garbanzos</p> <p>Tortilla americana</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>2</p> <p>Arroz a la cubana</p> <p>Salchichas al horno</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>3</p> <p>Alubias estofadas</p> <p>Albóndigas de merluza y pota en salsa</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>4</p> <p>Borrajá con patatas</p> <p>Estofado campesino de magro</p> <p>Yogur y pan</p>	<p>5</p> <p>FESTIVO</p>	<p>kcl: 712,55</p> <p>Prot: 25,67</p> <p>HC: 87,47</p> <p>Lip: 26,10</p>
<p>8</p> <p>Menestra salteada</p> <p>Magro estofado en salsa agridulce</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>9</p> <p>Lentejas estofadas</p> <p>Merluza encebollada</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>10</p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>11</p> <p>Sopa de cocido</p> <p>Pollo asado</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur y pan</p>	<p>12</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>kcl: 702,43</p> <p>Prot: 24,14</p> <p>HC: 90,91</p> <p>Lip: 24,40</p>
<p>15</p> <p>Guiso de alubias</p> <p>Salmón en salsa aurora</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>16</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>17</p> <p>Macarrones a la napolitana</p> <p>Merluza en salsa vizcaína</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>18</p> <p>Arroz caldoso de verduras</p> <p>Albóndigas mixtas (cerdo y ternera) a la jardinera</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>19 JORNADA CASTILLA Y LEÓN</p> <p>Lentejas estofadas con verduras</p> <p>Pollo al chilindrón</p> <p>Postre especial y pan</p>	<p>kcl: 697,99</p> <p>Prot: 25,27</p> <p>HC: 91,05</p> <p>Lip: 21,43</p>
<p>22</p> <p>Espirales pomodoro</p> <p>Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>23</p> <p>Potaje de garbanzos</p> <p>Filete de merluza en salsa marinera</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>24</p> <p>Sopa minestrone</p> <p>Tortilla alemana</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>25</p> <p>Arroz a la cubana</p> <p>Pollo al limón</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur y pan</p>	<p>26</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Pizza casera de quesos</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>kcl: 712,94</p> <p>Prot: 26,07</p> <p>HC: 92,62</p> <p>Lip: 24,03</p>
<p>29</p> <p>SEMANA SANTA</p>	<p>30</p> <p>SEMANA SANTA</p>	<p>31</p> <p>SEMANA SANTA</p>			<p>kcl:</p> <p>Prot:</p> <p>HC:</p> <p>Lip:</p>

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: marzo-21

MENÚ: 15. NO GARBANZOS

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional			
1	<p>Guiso de patata</p> <p>Tortilla americana</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>	2	<p>Arroz a la cubana</p> <p>Salchichas al horno</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan integral</p>	3	<p>Alubias estofadas</p> <p>Albóndigas de merluza y pota en salsa</p> <p>Fruta y pan</p>	4	<p>Borrajá con patatas</p> <p>Estofado campesino de magro</p> <p>Yogur y pan integral</p>	5	FESTIVO		kcl:	712,55	
8	<p>Menestra salteada</p> <p>Magro estofado en salsa agridulce</p> <p>Fruta y pan</p>	9	<p>Lentejas estofadas</p> <p>Merluza encebollada</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan integral</p>	10	<p>Arroz con tomate</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>	11	<p>Sopa de pasta</p> <p>Pollo asado</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur y pan integral</p>	12	<p>Acelgas con patata</p> <p>Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa</p> <p>Fruta y pan</p>	kcl:	678,42	Prot:	25,67
15	<p>Guiso de alubias</p> <p>Salmón en salsa aurora</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>	16	<p>Espinacas salteadas</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan integral</p>	17	<p>Macarrones cocidos</p> <p>Merluza en salsa vizcaína</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>	18	<p>Arroz caldoso de verduras</p> <p>Albóndigas mixtas (cerdo y ternera) a la jardinera</p> <p>Fruta y pan integral</p>	19	JORNADA CASTILLA Y LEÓN		HC:	87,47	
22	<p>Espiraes pomodoro</p> <p>Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>	23	<p>Guiso de patata</p> <p>Filete de merluza en salsa marinera</p> <p>Fruta y pan integral</p>	24	<p>Sopa minestrone</p> <p>Tortilla alemana</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>	25	<p>Arroz a la cubana</p> <p>Pollo al limón</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur y pan integral</p>	26	<p>Lentejas estofadas con verduras</p> <p>Pollo al chilindrón</p> <p>Postre especial y pan</p>	Lip:	26,10	Prot:	23,17
29	SEMANA SANTA		30	SEMANA SANTA		31	SEMANA SANTA		HC:	89,14	Lip:	22,95	
										HC:	90,68		
										Lip:	21,08		
										kcl:	710,04		
										Prot:	25,98		
										HC:	92,12		
										Lip:	23,97		
										kcl:			
										Prot:			
										HC:			
										Lip:			

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: marzo-21

MENÚ: 29. NO CERDO, NO LACTOSA (CUARTE 3)

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
1	Potaje de garbanzos Merluza al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	2	Arroz a la cubana Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	3	Alubias estofadas Merluza al horno Fruta y pan	4	Borrajá con patatas Pollo asado Yogur de soja y pan integral	5	FESTIVO	kcl: 700,98 Prot: 26,32 HC: 89,17 Lip: 23,77
8	Menestra salteada Merluza al horno Fruta y pan	9	Lentejas estofadas Merluza encebollada Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	10	Arroz con tomate Pollo al limón Ensalada de lechuga Fruta y pan	11	Sopa de verduras Abadejo en pepitoria Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan integral	12	Puré de patata Pechuga al horno Fruta y pan	kcl: 696,50 Prot: 25,04 HC: 91,69 Lip: 22,83
15	Guiso de alubias Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	16	Crema de zanahoria Ternera guisada Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	17	Macarrones sin gluten ni huevo Merluza en salsa vizcaína Ensalada de lechuga Fruta y pan	18	Arroz caldoso de verduras Pechuga al horno Fruta y pan integral	19	JORNADA CASTILLA Y LEÓN Lentejas estofadas con verduras Pollo al chilindrón Postre especial y pan	kcl: 691,30 Prot: 26,86 HC: 89,70 Lip: 20,58
22	Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Abadejo en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	23	Potaje de garbanzos Merluza en salsa de zanahoria Fruta y pan integral	24	Sopa de verduras Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	25	Arroz a la cubana Pollo al limón Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan integral	26	Crema de puerro Abadejo al horno Fruta y pan	kcl: 702,32 Prot: 24,50 HC: 94,01 Lip: 22,93
29	SEMANA SANTA	30	SEMANA SANTA	31	SEMANA SANTA				kcl: Prot: HC: Lip:	

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: marzo-21

MENÚ: 35. NO AVE, SOJA, PESCADO DE PISCIFACTORÍA

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional	
1	Potaje de garbanzos Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	2	Arroz a la cubana Magro con champiñones Ensalada de lechuga Fruta y pan	3	Alubias estofadas Albóndigas de merluza y pota en salsa Fruta y pan	4	Borrajá con patatas Estofado campesino de magro Yogur y pan	5	FESTIVO		kcl: 708,14 Prot: 25,94 HC: 89,45 Lip: 24,61
8	Menestra salteada Magro estofado en salsa agridulce Fruta y pan	9	Lentejas estofadas Merluza encebollada Ensalada de lechuga Fruta y pan	10	Arroz con tomate Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	11	Sopa de verduras Abadejo en pepitoria Ensalada de lechuga Yogur y pan	12	Crema de calabacín Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa Fruta y pan	kcl: 691,93 Prot: 23,64 HC: 89,91 Lip: 23,90	
15	Guiso de alubias Salmón en salsa aurora Ensalada de lechuga Fruta y pan	16	Crema de zanahoria Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	17	Macarrones a la napolitana Merluza en salsa vizcaína Ensalada de lechuga Fruta y pan	18	Arroz caldoso de verduras Albóndigas mixtas (cerdo y ternera) a la jardinera Fruta y pan	19	JORNADA CASTILLA Y LEÓN Lentejas estofadas con verduras Lomo al horno Postre especial y pan		kcl: 704,04 Prot: 25,86 HC: 91,05 Lip: 21,84
22	Espirales pomodoro Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan	23	Potaje de garbanzos Filete de merluza en salsa marinera Fruta y pan	24	Sopa de verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	25	Arroz a la cubana Lomo al pimentón Ensalada de lechuga Yogur y pan	26	Crema de verduras Pizza casera de quesos Fruta y pan	kcl: 710,14 Prot: 25,72 HC: 93,08 Lip: 23,67	
29	SEMANA SANTA		30	SEMANA SANTA		31	SEMANA SANTA		kcl: Prot: HC: Lip:		

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES