

MES: Abril 2021

COLEGIO: CEIP CUARTE 3

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
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.			<b>1</b> <b>SEMANA SANTA</b> 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta)	<b>2</b> <b>SEMANA SANTA</b> 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)	<b>3</b> 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos	<b>4</b> 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
<b>5</b> Macarrones con salsa de tomate Bitoque de cerdo y ternera en salsa (cebolla, tomate y pimiento) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta)	<b>6</b> Lentejas castellanas Albóndigas de merluza y pota en salsa (guisante, cebolla, zanahoria y orégano) con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos)	<b>7</b> Menestra de verduras salteadas Lomo en salsa (champiñón, tomate, patata y zanahoria) Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta)	<b>8</b> Sopa de cocido con pasta Longaniza al horno con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)	<b>9</b> Arroz a la cubana Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)	<b>10</b> 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta	<b>11</b> 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta	VE: 2624/628 GT: 21 GS: 7 HC: 87 AZ: 24 PROT: 22 SAL: 3
<b>12</b> Macarrones a la napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Filete de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)	<b>13</b> Crema de calabacín Magro estofado en salsa cazadora (cebolla, tomate, zanahoria y ajo) Fruta y pan integral (* 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos)	<b>14</b> Lentejas a la jardinera Tira de mar (pota) rebozada con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos)	<b>15</b> Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)	<b>16</b> Alubias estofadas con verduras Albóndigas mixtas (cerdo y ternera) en salsa española (guisante, zanahoria, cebolla, tomate y ajo) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos)	<b>17</b> 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	<b>18</b> 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta	VE: 2522/603 GT: 21 GS: 4 HC: 80 AZ: 23 PROT: 23 SAL: 2
<b>19</b> Arroz con salsa de tomate Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)	<b>20</b> Lentejas a la riojana Pollo en salsa de champiñones (champiñón, patata y cebolla) Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos)	<b>21</b> Sopa maravilla con verduras Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa (cebolla, tomate, pimiento) con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos)	<b>22</b> Judías verdes con refrito Filete de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Legumbres 2º Carne con Patatas y Fruta)	<b>23</b> <b>FESTIVO</b> 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta)	<b>24</b> 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta	<b>25</b> 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos	VE: 2500/598 GT: 20 GS: 3 HC: 82 AZ: 22 PROT: 23 SAL: 3
<b>26</b> Lentejas estofadas con verduras Palometa a la griega con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)	<b>27</b> Arroz a la cubana Salchichas al horno con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos)	<b>28</b> 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 Fruta)	<b>29</b> Salteado de borraja con patatas Estofado campesino de magro (cebolla, pimiento, tomate, patata, ajo y especias) Yogur y pan integral (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta)	<b>30</b> Espirales pomodoro (tomate, cebolla, especias) Tortilla americana con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta)			VE: 2529/605 GT: 20 GS: 6 HC: 84 AZ: 25 PROT: 22 SAL: 3

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

VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)

MES: Abril 2021

COLEGIO: CEIP CUARTE 3

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
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.			<b>1</b> <b>SEMANA SANTA</b> 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos	<b>2</b> <b>SEMANA SANTA</b> 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	<b>3</b> 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	<b>4</b> 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
<b>5</b> Macarrones con salsa de tomate Bitoque de cerdo y ternera en salsa (cebolla, tomate y pimiento) Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos	<b>6</b> Lentejas castellanas Albóndigas de merluza y pota en salsa (guisante, cebolla, zanahoria y orégano) con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	<b>7</b> Menestra de verduras salteadas Lomo en salsa (champiñón, tomate, patata y zanahoria) Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos	<b>8</b> Sopa de cocido con pasta Longaniza al horno con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta	<b>9</b> Arroz a la cubana Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	<b>10</b> 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	<b>11</b> 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta	VE: 3185/762 GT: 26 GS: 6 HC: 105 AZ: 24 PROT: 27 SAL: 3
<b>12</b> Macarrones a la napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Filete de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	<b>13</b> Crema de calabacín Magro estofado en salsa cazadora (cebolla, tomate, zanahoria y ajo) Fruta y pan integral (*) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos	<b>14</b> Lentejas a la jardinera Tira de mar (pota) rebozada con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos	<b>15</b> Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	<b>16</b> Alubias estofadas con verduras Albóndigas mixtas (cerdo y ternera) en salsa española (guisante, zanahoria, cebolla, tomate y ajo) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos	<b>17</b> 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta	<b>18</b> 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta	VE: 3177/760 GT: 27 GS: 2 HC: 102 AZ: 23 PROT: 28 SAL: 2
<b>19</b> Arroz con salsa de tomate Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	<b>20</b> Lentejas a la riojana Pollo en salsa de champiñones (champiñón, patata y cebolla) Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	<b>21</b> Sopa maravilla con verduras Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa (cebolla, tomate, pimiento) con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos	<b>22</b> Judías verdes con refrito Filete de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Pasta 2º Huevos con Patatas y Fruta	<b>23</b> <b>FESTIVO</b> 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	<b>24</b> 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta	<b>25</b> 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta	VE: 3164/757 GT: 25 GS: 3 HC: 103 AZ: 22 PROT: 29 SAL: 3
<b>26</b> Lentejas estofadas con verduras Palometa a la griega con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos	<b>27</b> Arroz a la cubana Salchichas al horno con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	<b>28</b> 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 Fruta	<b>29</b> Salteado de borraja con patatas Estofado campesino de magro (cebolla, pimiento, tomate, patata, ajo y especias) Yogur y pan integral (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	<b>30</b> Espirales pomodoro (tomate, cebolla, especias) Tortilla americana con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos			VE: 3124/747 GT: 25 GS: 6 HC: 106 AZ: 25 PROT: 26 SAL: 3

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

VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)

MES: **abril-21**

MENÚ: **1. CELIACO**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
			1 <b>SEMANA SANTA</b>	2 <b>SEMANA SANTA</b>	
5 Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana  Filete de merluza en salsa verde  Fruta y pan sin gluten	6 Lentejas a la castellana  Abadejo al horno Ensalada de lechuga  Fruta y pan sin gluten	7 Menestra salteada  Lomo al pimentón  Fruta y pan sin gluten	8 Sopa de verduras  Longaniza asada Ensalada de lechuga  Yogur y pan sin gluten	9 Arroz a la cubana  Tortilla de patata Ensalada de lechuga  Fruta y pan sin gluten	kcl: 686,24 Prot: 24,30 HC: 90,89 Lip: 22,45
12 Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana  Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga  Fruta y pan sin gluten	13 Crema de calabacín  Magro estofado en salsa cazadora  Fruta y pan sin gluten	14 Lentejas a la jardinera  Abadejo en pepitoria Ensalada de lechuga  Fruta y pan sin gluten	15 Arroz caldoso de verduras  Tortilla de atún Ensalada de lechuga  Yogur y pan sin gluten	16 Guiso de alubias con verduras  Albóndigas mixtas (cerdo y ternera) en salsa española  Fruta y pan sin gluten	kcl: 690,67 Prot: 25,28 HC: 92,47 Lip: 21,96
19 Arroz con tomate  Tortilla de patata Ensalada de lechuga  Fruta y pan sin gluten	20 Lentejas a la riojana  Pollo en salsa de champiñones  Fruta y pan sin gluten	21 Sopa de verduras  Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa Ensalada de lechuga  Fruta y pan sin gluten	22 Judías verdes con refrito  Merluza en salsa de zanahoria Ensalada de lechuga  Yogur y pan sin gluten	23 <b>FESTIVO</b>	kcl: 683,86 Prot: 24,10 HC: 88,41 Lip: 23,53
26 Lentejas guisadas con verduras  Abadejo al horno Ensalada de lechuga  Fruta y pan sin gluten	27 Arroz a la cubana  Salchichas al horno Ensalada de lechuga  Fruta y pan sin gluten	28 Alubias estofadas  Merluza al horno  Fruta y pan sin gluten	29 Borraja con patatas  Estofado campesino de magro  Yogur y pan sin gluten	30 Pasta sin gluten ni huevo pomodoro  Tortilla americana Ensalada de lechuga  Fruta y pan sin gluten	kcl: 699,15 Prot: 26,67 HC: 88,52 Lip: 23,70

**VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)**

MES: **abril-21**

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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
			1 <b>SEMANA SANTA</b>	2 <b>SEMANA SANTA</b>	kcl: Prot: HC: Lip:
5 Macarrones con tomate Bitoque de cerdo y ternera en salsa Fruta y pan	6 Lentejas a la castellana Albóndigas de merluza y pota en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	7 Menestra salteada Lomo al pimentón Fruta y pan	8 Sopa de verduras Longaniza asada Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	9 Arroz a la cubana Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 691,35 Prot: 25,28 HC: 90,13 Lip: 22,92
12 Macarrones a la napolitana Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta y pan	13 Crema de calabacín Magro estofado en salsa cazadora Fruta y pan integral	14 Lentejas a la jardinera Abadejo en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	15 Arroz caldoso de verduras Tortilla de atún Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	16 Guiso de alubias con verduras Albóndigas mixtas (cerdo y ternera) en salsa española Fruta y pan	kcl: 685,53 Prot: 24,78 HC: 90,47 Lip: 22,50
19 Arroz con tomate Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	20 Lentejas a la riojana Merluza al horno Fruta y pan integral	21 Sopa de verduras Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan	22 Judías verdes con refrito Merluza en salsa de zanahoria Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	23 <b>FESTIVO</b>	kcl: 681,23 Prot: 23,88 HC: 88,13 Lip: 23,46
26 Lentejas guisadas con verduras Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	27 Arroz a la cubana Magro con champiñones Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	28 Alubias estofadas Albóndigas de merluza y pota en salsa Fruta y pan	29 Borraja con patatas Estofado campesino de magro Yogur y pan integral	30 Espirales pomodoro Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 708,14 Prot: 25,94 HC: 89,45 Lip: 24,61

**VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)**

MES: **abril-21**

MENÚ: **5. NO CERDO**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
			1 <b>SEMANA SANTA</b>	2 <b>SEMANA SANTA</b>	
5 Macarrones con tomate Merluza al horno Fruta y pan	6 Lentejas a la castellana Albóndigas de merluza y pota en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	7 Menestra salteada Huevos aurora Fruta y pan	8 Sopa de verduras Pechuga al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	9 Arroz a la cubana Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 711,13 Prot: 24,16 HC: 91,56 Lip: 24,98
12 Macarrones a la napolitana Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta y pan	13 Crema de calabacín Estofado de pavo Fruta y pan integral	14 Lentejas a la jardinera Tiras de mar (pota) rebozadas Ensalada de lechuga Fruta y pan	15 Arroz caldoso de verduras Tortilla de atún Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	16 Guiso de alubias con verduras Pollo asado Fruta y pan	kcl: 697,94 Prot: 24,48 HC: 90,97 Lip: 23,79
19 Arroz con tomate Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	20 Lentejas a la riojana Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan integral	21 Sopa maravilla con verduras Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	22 Judías verdes con refrito Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	23 <b>FESTIVO</b>	kcl: 705,20 Prot: 24,90 HC: 89,48 Lip: 25,07
26 Lentejas guisadas con verduras Palometa a la griega Ensalada de lechuga Fruta y pan	27 Arroz a la cubana Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	28 Alubias estofadas Albóndigas de merluza y pota en salsa Fruta y pan	29 Borrajá con patatas Pollo asado Yogur y pan integral	30 Espirales pomodoro Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 706,29 Prot: 25,32 HC: 87,02 Lip: 25,76

**VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)**

MES: **abril-21**

MENÚ: **10. NO FRUTOS SECOS**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
			1 <b>SEMANA SANTA</b>	2 <b>SEMANA SANTA</b>	kcl: Prot: HC: Lip:
5 Macarrones con tomate Bitoque de cerdo y ternera en salsa Fruta y pan	6 Lentejas a la castellana Albóndigas de merluza y pota en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan	7 Menestra salteada Lomo al pimentón Fruta y pan	8 Sopa de cocido Longaniza asada Ensalada de lechuga Yogur y pan	9 Arroz a la cubana Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 716,81 Prot: 24,69 HC: 92,00 Lip: 25,18
12 Macarrones a la napolitana Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta y pan	13 Crema de calabacín Magro estofado en salsa cazadora Fruta y pan	14 Lentejas a la jardinera Abadejo en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	15 Arroz caldoso de verduras Tortilla de atún Ensalada de lechuga Yogur y pan	16 Guiso de alubias con verduras Albóndigas mixtas (cerdo y ternera) en salsa española Fruta y pan	kcl: 685,53 Prot: 24,78 HC: 90,47 Lip: 22,50
19 Arroz con tomate Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	20 Lentejas a la riojana Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan	21 Sopa maravilla con verduras Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan	22 Judías verdes con refrito Merluza en salsa de zanahoria Ensalada de lechuga Yogur y pan	23 <b>FESTIVO</b>	kcl: 692,56 Prot: 25,60 HC: 88,41 Lip: 23,83
26 Lentejas guisadas con verduras Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	27 Arroz a la cubana Salchichas al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	28 Alubias estofadas Albóndigas de merluza y pota en salsa Fruta y pan	29 Borraja con patatas Estofado campesino de magro Yogur y pan	30 Espirales pomodoro Tortilla americana Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 712,55 Prot: 25,67 HC: 87,47 Lip: 26,10

**VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)**

MES: **abril-21**

MENÚ: **15. NO GARBANZOS**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
			1 <b>SEMANA SANTA</b>	2 <b>SEMANA SANTA</b>	kcl: Prot: HC: Lip:
5 Macarrones con tomate Bitoque de cerdo y ternera en salsa Fruta y pan	6 Lentejas a la castellana Albóndigas de merluza y pota en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	7 Menestra salteada Lomo al pimentón Fruta y pan	8 Sopa de cocido Longaniza asada Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	9 Arroz a la cubana Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 685,74 Prot: 24,81 HC: 89,85 Lip: 22,63
12 Macarrones cocidos Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta y pan	13 Espinacas salteadas Magro estofado en salsa cazadora Fruta y pan integral	14 Lentejas a la jardinera Abadejo en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	15 Arroz caldoso de verduras Tortilla de atún Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	16 Guiso de alubias con verduras Albóndigas mixtas (cerdo y ternera) en salsa española Fruta y pan	kcl: 684,66 Prot: 24,68 HC: 89,71 Lip: 22,75
19 Arroz con tomate Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	20 Lentejas a la riojana Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan integral	21 Sopa maravilla con verduras Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan	22 Judías verdes con refrito Merluza en salsa de zanahoria Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	23 <b>FESTIVO</b>	kcl: 686,38 Prot: 25,23 HC: 87,64 Lip: 23,65
26 Lentejas guisadas con verduras Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	27 Arroz a la cubana Salchichas al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	28 Alubias estofadas Albóndigas de merluza y pota en salsa Fruta y pan	29 Borraja con patatas Estofado campesino de magro Yogur y pan integral	30 Espirales pomodoro Tortilla americana Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 712,55 Prot: 25,67 HC: 87,47 Lip: 26,10

**VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)**

MES: **abril-21**

MENÚ: **9. SIN LEGUMBRES (frutas sin hueso y resto de frutas peladas y lavadas)**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
			1 <b>SEMANA SANTA</b>	2 <b>SEMANA SANTA</b>	kcl: Prot: HC: Lip:
5 Macarrones con tomate Bitoque de cerdo y ternera en salsa Fruta y pan	6 Coliflor rehogada Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	7 Acelgas con patata Lomo al pimentón Fruta y pan	8 Sopa de cocido Longaniza asada Ensalada de lechuga Yogur natural y pan	9 Arroz a la cubana Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 684,00 Prot: 24,01 HC: 90,62 Lip: 22,45
12 Macarrones a la napolitana Merluza al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	13 Crema de calabacín Magro estofado en salsa cazadora Fruta y pan	14 Puré de patata Abadejo en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	15 Arroz caldoso de verduras Tortilla de atún Ensalada de lechuga Yogur natural y pan	16 Guiso de patata Pollo asado Fruta y pan	kcl: 687,44 Prot: 24,61 HC: 92,85 Lip: 21,73
19 Arroz con tomate Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	20 Acelgas rehogadas Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan	21 Sopa maravilla con verduras Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan	22 Crema de puerro Merluza en salsa de zanahoria Ensalada de lechuga Yogur natural y pan	23 <b>FESTIVO</b>	kcl: 685,43 Prot: 23,72 HC: 88,26 Lip: 23,94
26 Guiso de patata Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	27 Arroz a la cubana Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	28 Crema de zanahoria Merluza al horno Fruta y pan	29 Borraja con patatas Estofado campesino de magro Yogur natural y pan	30 Espirales pomodoro Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 694,11 Prot: 25,90 HC: 89,11 Lip: 23,22

**VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)**



MES: **abril-21**

MENÚ: **29. SIN CERDO NI LACTOSA**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
			1 <b>SEMANA SANTA</b>	2 <b>SEMANA SANTA</b>	kcl: Prot: HC: Lip:
5 Macarrones sin gluten ni huevo con tomate  Pollo asado  Fruta y pan	6 Lentejas a la castellana  Abadejo al horno Ensalada de lechuga  Fruta y pan integral	7 Menestra salteada  Ternera guisada  Fruta y pan	8 Sopa de verduras  Merluza encebollada Ensalada de lechuga  Yogur sin lactosa y pan integral	9 Arroz a la cubana  Pechuga al horno Ensalada de lechuga  Fruta y pan	kcl: 717,10 Prot: 25,62 HC: 90,85 Lip: 25,31
12 Macarrones sin gluten ni huevo  Merluza al horno Ensalada de lechuga  Fruta y pan	13 Espinacas salteadas  Pechuga al horno  Fruta y pan integral	14 Lentejas a la jardinera  Abadejo en pepitoria Ensalada de lechuga  Fruta y pan	15 Arroz caldoso de verduras  Merluza al horno Ensalada de lechuga  Yogur sin lactosa y pan integral	16 Guiso de alubias con verduras  Pollo asado  Fruta y pan	kcl: 688,33 Prot: 25,48 HC: 92,47 Lip: 21,96
19 Arroz con tomate  Ternera guisada Ensalada de lechuga  Fruta y pan	20 Lentejas a la riojana  Pollo en salsa de champiñones  Fruta y pan integral	21 Sopa de verduras  Pechuga al horno Ensalada de lechuga  Fruta y pan	22 Judías verdes con refrito  Merluza en salsa de zanahoria Ensalada de lechuga  Yogur sin lactosa y pan integral	23 <b>FESTIVO</b>	kcl: 685,40 Prot: 25,84 HC: 88,36 Lip: 22,95
26 Lentejas guisadas con verduras  Abadejo al horno Ensalada de lechuga  Fruta y pan	27 Arroz a la cubana  Pechuga al horno Ensalada de lechuga  Fruta y pan integral	28 Alubias estofadas  Merluza al horno  Fruta y pan	29 Borraja con patatas  Pollo asado  Yogur sin lactosa y pan integral	30 Pasta sin gluten ni huevo pomodoro  Merluza al horno Ensalada de lechuga  Fruta y pan	kcl: 700,98 Prot: 26,32 HC: 89,17 Lip: 23,77

**VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)**