

MES: Octubre 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.				1	2	3	VE: 2476/592 GT: 21 GS: 1 HC: 75 AZ: 31 PROT: 23 SAL: 3
4 Alubias estofadas con verduras Albóndigas de merluza y pota en salsa (guisante, cebolla, zanahoria y orégano) con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos)	5 Arroz a la cubana Escalope casero de lomo al pimentón con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)	6 Lentejas estofadas con verduras Palometa a la griega (tomate y cebolla) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)	7 Salteado de borraja con patatas Salchichas al horno Yogur y pan integral (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta)	8 Espirales pomodoro (tomate, cebolla, especias) Tortilla americana con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos)	9 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta	10 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	VE: 2514/602 GT: 22 GS: 7 HC: 79 AZ: 25 PROT: 21 SAL: 3
11 FESTIVO 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)	12 FESTIVO 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)	13 FESTIVO 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta (* 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos)	14 Sopa de cocido Lomo en salsa (champiñón, tomate, patata y zanahoria) con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta)	15 Crema de calabacín Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa (cebolla, tomate, pimienta) Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos)	16 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	17 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	VE: 2484/594 GT: 21 GS: 7 HC: 75 AZ: 19 PROT: 21 SAL: 3
18 Alubias estofadas con verduras Filete de abadejo en salsa (guisante y patata) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)	19 Macarrones con boloñesa de atún Albóndigas mixtas (cerdo y ternera) a la jardinera (guisante, zanahoria, tomate, cebolla, ajo y especias) con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta)	20 Crema de zanahoria Filete de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Carne con Pasta y Lácteos)	21 Arroz caldoso de verduras Tortilla alemana con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)	22 Lentejas estofadas con verduras Pollo asado con tomillo con patatas panaderas Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos)	23 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	24 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	VE: 2472/592 GT: 20 GS: 6 HC: 74 AZ: 25 PROT: 22 SAL: 2
25 Potaje de garbanzos con arroz Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa (cebolla, tomate, pimienta) con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)	26 Crema de verduras Salmón en salsa aurora (tomate, patata y especias) Fruta y pan integral (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos)	27 Sopa minestrone Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Lácteos)	28 Judías verdes con refrito Pincho moruno con arroz Yogur y pan integral (* 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta)	29 Alubias estofadas con verduras Albóndigas de merluza y pota en salsa (guisante, cebolla, zanahoria y orégano) con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos)	30 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta	31 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos	VE: 2464/589 GT: 20 GS: 3 HC: 73 AZ: 26 PROT: 22 SAL: 3

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: Octubre 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.							VE: 3298/789 GT: 27 GS: 1 HC: 99 AZ: 31 PROT: 29 SAL: 3
4 Alubias estofadas con verduras Albóndigas de merluza y pota en salsa (guisante, cebolla, zanahoria y orégano) con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta)	5 Arroz a la cubana Escalope casero de lomo al pimentón con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)	6 Lentejas estofadas con verduras Palometa a la griega (tomate y cebolla) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)	7 Salteado de borraja con patatas Salchichas al horno Yogur y pan integral (* 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta)	8 Espirales pomodoro (tomate, cebolla, especias) Tortilla americana con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos)	9 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	10 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	VE: 3313/793 GT: 27 GS: 7 HC: 101 AZ: 25 PROT: 30 SAL: 3
11 FESTIVO 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)	12 FESTIVO 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta)	13 FESTIVO 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos)	14 Sopa de cocido Lomo en salsa (champiñón, tomate, patata y zanahoria) con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta)	15 Crema de calabacín Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa (cebolla, tomate, pimienta) Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta)	16 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	17 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	VE: 3294/788 GT: 27 GS: 7 HC: 97 AZ: 19 PROT: 28 SAL: 3
18 Alubias estofadas con verduras Filete de abadejo en salsa (guisante y patata) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)	19 Macarrones con boloñesa de atún Albóndigas mixtas (cerdo y ternera) a la jardinera (guisante, zanahoria, tomate, cebolla, ajo y especias) con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos)	20 Crema de zanahoria Filete de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Carne con Legumbres y Fruta)	21 Arroz caldoso de verduras Tortilla alemana con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)	22 Lentejas estofadas con verduras Pollo asado con tomillo con patatas panaderas Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)	23 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	24 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos	VE: 3326/796 GT: 27 GS: 6 HC: 279 AZ: 25 PROT: 30 SAL: 2
25 Potaje de garbanzos con arroz Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa (cebolla, tomate, pimienta) con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos)	26 Crema de verduras Salmón en salsa aurora (tomate, patata y especias) Fruta y pan integral (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos)	27 Sopa minestrone Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Carne con Patatas y Fruta)	28 Judías verdes con refrito Pincho moruno con arroz Yogur y pan integral (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta)	29 Alubias estofadas con verduras Albóndigas de merluza y pota en salsa (guisante, cebolla, zanahoria y orégano) con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)	30 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos	31 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos	VE: 3288/787 GT: 27 GS: 3 HC: 97 AZ: 26 PROT: 30 SAL: 3

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: **octubre-21**

MENÚ: **(01) - CELIACO**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 Judías verdes con refrito Magro estofado en salsa agridulce Fruta y pan sin gluten	kcl: 683,9 Prot: 24,1 HC: 88,4 Lip: 23,5
4 Alubias estofadas Merluza al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	5 Arroz a la cubana Lomo con pimientos Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	6 Coliflor rehogada Abadejo ajoarriero Fruta y pan sin gluten	7 Borraja con patatas Salchichas al horno Yogur y pan sin gluten	8 Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Tortilla americana Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	kcl: 699,2 Prot: 26,7 HC: 88,5 Lip: 23,7
11 FESTIVO	12 FESTIVO	13 FESTIVO	14 Sopa de verduras Lomo al pimentón Ensalada de lechuga Yogur y pan sin gluten	15 Crema de calabacín Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa Fruta y pan sin gluten	kcl: 691,9 Prot: 23,6 HC: 89,9 Lip: 23,9
18 Guiso de alubias Filete de abadejo en salsa Fruta y pan sin gluten	19 Macarrones sin gluten ni huevo con tomate Albóndigas mixtas (cerdo y ternera) a la Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	20 Crema de zanahoria Merluza en salsa vizcaína Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	21 Arroz caldoso de verduras Tortilla alemana Ensalada de lechuga Yogur y pan sin gluten	22 Crema de calabaza Pollo asado al tomillo con patata panadera Fruta y pan sin gluten	kcl: 687,2 Prot: 25,7 HC: 90,7 Lip: 20,2
25 Potaje de garbanzos con arroz Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	26 Crema de verduras Salmón en salsa aurora Fruta y pan sin gluten	27 Sopa de verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	28 Judías verdes con refrito Pincho moruno de cerdo con salteado de arroz Yogur y pan sin gluten	29 Alubias estofadas Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	kcl: 710,0 Prot: 24,6 HC: 94,1 Lip: 23,7

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: **octubre-21**

MENÚ: **(03) - SIN HUEVO**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 Judías verdes con refrito Magro estofado en salsa agridulce Fruta y pan	kcl: 688,4 Prot: 24,8 HC: 88,4 Lip: 23,7
4 Alubias estofadas Merluza al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	5 Arroz a la cubana Lomo con pimientos Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	6 Lentejas guisadas con verduras Abadejo ajoarriero Fruta y pan	7 Borraja con patatas Salchichas al horno Yogur y pan integral	8 Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Estofado de pavo Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 703,9 Prot: 25,7 HC: 89,4 Lip: 24,2
11 FESTIVO	12 FESTIVO	13 FESTIVO	14 Sopa de verduras Lomo al pimentón Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	15 Crema de calabacín Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa Fruta y pan	kcl: 697,9 Prot: 25,1 HC: 89,9 Lip: 23,9
18 Guiso de alubias Filete de abadejo en salsa Fruta y pan	19 Macarrones sin gluten ni huevo con tomate Albóndigas mixtas (cerdo y ternera) a la Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	20 Crema de zanahoria Merluza en salsa vizcaína Ensalada de lechuga Fruta y pan	21 Arroz caldoso de verduras Ternera guisada Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	22 Lentejas estofadas con verduras Pollo asado al tomillo con patata panadera Fruta y pan	kcl: 683,7 Prot: 26,6 HC: 88,9 Lip: 20,2
25 Potaje de garbanzos con arroz Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan	26 Crema de verduras Merluza en salsa de zanahoria Fruta y pan integral	27 Sopa de verduras Magro con champiñones Ensalada de lechuga Fruta y pan	28 Judías verdes con refrito Pincho moruno de cerdo con salteado de arroz Yogur y pan integral	29 Alubias estofadas Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 710,3 Prot: 24,5 HC: 94,1 Lip: 23,8

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: octubre-21

MENÚ: (05) - NO CERDO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 Judías verdes con refrito Salmón al horno Fruta y pan	kcl: 705,2 Prot: 24,9 HC: 89,5 Lip: 25,1
4 Alubias estofadas Albóndigas de merluza y pota en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan	5 Arroz a la cubana Pollo asado Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	6 Lentejas guisadas con verduras Palometa a la griega Fruta y pan	7 Borrajá con patatas Merluza encebollada Yogur y pan integral	8 Espirales pomodoro Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 706,3 Prot: 25,3 HC: 87,0 Lip: 25,8
11 FESTIVO	12 FESTIVO	13 FESTIVO	14 Sopa de verduras Pollo asado Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	15 Crema de calabacín Merluza al horno Fruta y pan	kcl: 693,5 Prot: 24,1 HC: 91,6 Lip: 23,1
18 Guiso de alubias Filete de abadejo en salsa Fruta y pan	19 Macarrones con boloñesa de atún Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	20 Crema de zanahoria Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta y pan	21 Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	22 Lentejas estofadas con verduras Pollo asado al tomillo con patata panadera Fruta y pan	kcl: 709,7 Prot: 25,7 HC: 91,1 Lip: 24,6
25 Potaje de garbanzos con arroz Pollo al limón Ensalada de lechuga Fruta y pan	26 Crema de verduras Salmón en salsa aurora Fruta y pan integral	27 Sopa minestrone Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	28 Judías verdes con refrito Estofado de pavo Yogur y pan integral	29 Alubias estofadas Albóndigas de merluza y pota en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 706,6 Prot: 25,1 HC: 92,5 Lip: 23,8

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: octubre-21

MENÚ: 9. NO LEGUMINOSAS, YOGUR NATURAL, FRUTAS SIN HUESO Y EL RESTO DE FRUTAS PELADAS Y LAVADAS (PILAR BAYONA)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 Crema de puerro Magro estofado en salsa agridulce Fruta y pan	kcl: 685,43 Prot: 23,72 HC: 88,26 Lip: 23,94
4 Guiso de patata Merluza al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	5 Arroz a la cubana Lomo con pimientos Ensalada de lechuga Fruta y pan	6 Crema de patata, calabaza, calabacín y zanahoria Abadejo ajoarriero Fruta y pan	7 Borraja con patatas Pechuga al horno Yogur natural y pan	8 Espirales pomodoro Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 694,11 Prot: 25,90 HC: 89,11 Lip: 23,22
11 FESTIVO	12 FESTIVO	13 FESTIVO	14 Sopa de cocido Lomo al pimentón Ensalada de lechuga Yogur natural y pan	15 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
18 Acelgas con patata Abadejo en pepitoria Fruta y pan	19 Macarrones con boloñesa de atún Lomo en salsa casera Ensalada de lechuga Fruta y pan	20 Crema de zanahoria Merluza en salsa vizcaína Ensalada de lechuga Fruta y pan	21 Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur natural y pan	22 Crema de calabaza Pollo asado al tomillo con patata panadera Fruta y pan	kcl: 682,67 Prot: 25,21 HC: 90,16 Lip: 20,15
25 Guiso de patata Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan	26 Crema de puerro Merluza en salsa de zanahoria Fruta y pan	27 Sopa minestrone Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	28 Salteado de verduras Pincho moruno de cerdo con salteado de arroz Yogur natural y pan	29 Puré de patata Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 704,91 Prot: 23,95 HC: 93,79 Lip: 23,56

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: **octubre-21**

MENÚ: **(10) - SIN FRUTOS SECOS**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 Judías verdes con refrito Magro estofado en salsa agridulce Fruta y pan	kcl: 693,6 Prot: 26,6 HC: 87,4 Lip: 23,9
4 Alubias estofadas Albóndigas de merluza y pota en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan	5 Arroz a la cubana Lomo con pimientos Ensalada de lechuga Fruta y pan	6 Lentejas guisadas con verduras Abadejo ajoarriero Fruta y pan	7 Borraja con patatas Salchichas al horno Yogur y pan	8 Espirales pomodoro Tortilla americana Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 712,6 Prot: 25,7 HC: 87,5 Lip: 26,1
11 FESTIVO	12 FESTIVO	13 FESTIVO	14 Sopa de cocido Lomo al pimentón Ensalada de lechuga Yogur y pan	15 Crema de calabacín Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa Fruta y pan	kcl: 702,4 Prot: 24,1 HC: 90,9 Lip: 24,4
18 Guiso de alubias Filete de abadejo en salsa Fruta y pan	19 Macarrones con boloñesa de atún Albóndigas mixtas (cerdo y ternera) a la jardinera Ensalada de lechuga Fruta y pan	20 Crema de zanahoria Merluza en salsa vizcaína Ensalada de lechuga Fruta y pan	21 Arroz caldoso de verduras Tortilla alemana Ensalada de lechuga Yogur y pan	22 Lentejas estofadas con verduras Pollo asado al tomillo con patata panadera Fruta y pan	kcl: 698,0 Prot: 25,3 HC: 91,1 Lip: 21,4
25 Potaje de garbanzos con arroz Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan	26 Crema de verduras Salmón en salsa aurora Fruta y pan	27 Sopa minestrone Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	28 Judías verdes con refrito Pincho moruno de cerdo con salteado de arroz Yogur y pan	29 Alubias estofadas Albóndigas de merluza y pota en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 712,9 Prot: 26,1 HC: 92,6 Lip: 24,0

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: **octubre-21**

MENÚ: **(35) - SIN AVE**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 Judías verdes con refrito Magro estofado en salsa agri dulce Fruta y pan	kcl: 681,2 Prot: 23,9 HC: 88,1 Lip: 23,5
4 Alubias estofadas Albóndigas de merluza y pota en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan	5 Arroz a la cubana Lomo con pimientos Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	6 Lentejas guisadas con verduras Abadejo ajoarriero Fruta y pan	7 Borraja con patatas Magro con champiñones Yogur y pan integral	8 Espirales pomodoro Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 708,1 Prot: 25,9 HC: 89,5 Lip: 24,6
11 FESTIVO	12 FESTIVO	13 FESTIVO	14 Sopa de verduras Lomo al pimentón Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	15 Crema de calabacín Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa Fruta y pan	kcl: 691,9 Prot: 23,6 HC: 89,9 Lip: 23,9
18 Guiso de alubias Filete de abadejo en salsa Fruta y pan	19 Macarrones con boloñesa de atún Albóndigas mixtas (cerdo y ternera) a la jardinera Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	20 Crema de zanahoria Merluza en salsa vizcaína Ensalada de lechuga Fruta y pan	21 Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	22 Lentejas estofadas con verduras Lomo al horno Fruta y pan	kcl: 704,0 Prot: 25,9 HC: 91,1 Lip: 21,8
25 Potaje de garbanzos con arroz Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan	26 Crema de verduras Salmón en salsa aurora Fruta y pan integral	27 Sopa de verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	28 Judías verdes con refrito Pincho moruno de cerdo con salteado de arroz Yogur y pan integral	29 Alubias estofadas Albóndigas de merluza y pota en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 710,1 Prot: 25,7 HC: 93,1 Lip: 23,7

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES