

MES: Enero 2025

CEIP CUARTE 3

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
TODOS LOS MENUS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA		1 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	2 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	3 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	4 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta	5 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta
6 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos	7 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos (*) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta	8 Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos VE:3.128/748 GT:28 GS:5 HC:96 AZ:25 PROT:24 SAL:3	9 Crema de calabacín Pollo al chilindrón (patata, tomate, pimienta roja y pimienta verde) Yogur y pan integral (*) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta VE:3.102/742 GT:26 GS:7 HC:81 AZ:21 PROT:42 SAL:2	10 Potaje de garbanzos Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta VE:3.251/778 GT:35 GS:13 HC:81 AZ:26 PROT:31 SAL:2	11 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	12 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta
13 Sopa minestrone Salmón con salsa de tomate con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Huevos con Pasta y Lácteos VE:3.066/734 GT:20 GS:3 HC:92 AZ:37 PROT:42 SAL:4	14 Lentejas castellanas Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:3.111/744 GT:25 GS:5 HC:97 AZ:24 PROT:33 SAL:2	15 Crema de verduras Pollo con arroz Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:3.197/765 GT:19 GS:3 HC:117 AZ:24 PROT:27 SAL:3	16 Alubias estofadas con verduras Filete de abadejo en salsa (guisante, patata y tomate) con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:3.193/764 GT:24 GS:4 HC:83 AZ:24 PROT:51 SAL:2	17 Menestra de verduras salteadas Magro de cerdo a la campesina (patata, cebolla, tomate, pimienta y zanahoria) Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:3.139/751 GT:31 GS:3 HC:80 AZ:32 PROT:32 SAL:2	18 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos	19 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos
20 Lentejas a la jardinera Filete de merluza en salsa marinera (tomate, cebolla, ajo y especias) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta VE:3.128/748 GT:21 GS:3 HC:98 AZ:24 PROT:42 SAL:2	21 Crema de brócoli Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Lácteos VE:3.148/753 GT:26 GS:5 HC:99 AZ:26 PROT:25 SAL:3	22 Macarrones a la napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Tortilla alemana con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:3.235/774 GT:34 GS:7 HC:85 AZ:26 PROT:30 SAL:4	23 Sopa de cocido Cocido completo con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta VE:3.285/786 GT:26 GS:7 HC:95 AZ:26 PROT:38 SAL:3	24 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Fruta y pan (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:3.067/734 GT:28 GS:5 HC:85 AZ:31 PROT:33 SAL:2	25 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos	26 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta
27 Alubias estofadas con verduras Empanada de atún con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta VE:3.190/763 GT:20 GS:3 HC:106 AZ:30 PROT:34 SAL:3	28 Sopa maravilla con verduras Albóndigas de cerdo en salsa española (guisante, zanahoria, cebolla, tomate y ajo) con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos VE:3.152/754 GT:30 GS:9 HC:85 AZ:27 PROT:33 SAL:3	29 FESTIVO 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	30 Potaje de garbanzos Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta VE:3.183/761 GT:33 GS:7 HC:80 AZ:21 PROT:33 SAL:2	31 Crema de zanahoria Pollo en salsa de champiñones (champiñón, patata, cebolla y tomillo) Fruta y pan (*) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta VE:3.212/768 GT:25 GS:6 HC:94 AZ:26 PROT:40 SAL:2		

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: Enero 2025

CEIP CUARTE 3

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
TODOS LOS MENUS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA		1 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta	2 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	3 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	4 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	5 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta
6 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta	7 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta	8 Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta VE:2.455/587 GT:20 GS:4 HC:80 AZ:19 PROT:17 SAL:3	9 Crema de calabacín Pollo al chilindrón (patata, tomate, pimiento rojo y pimiento verde) Yogur y pan integral (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta VE:2.525/604 GT:22 GS:6 HC:66 AZ:20 PROT:35 SAL:2	10 Potaje de garbanzos Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos VE:2.436/583 GT:26 GS:9 HC:62 AZ:19 PROT:22 SAL:2	11 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta	12 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos
13 Sopa minestrone Salmón con salsa de tomate con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Carne con Patatas y Fruta VE:2.532/606 GT:16 GS:2 HC:78 AZ:28 PROT:34 SAL:3	14 Lentejas castellanas Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos VE:2.448/586 GT:19 GS:3 HC:79 AZ:18 PROT:26 SAL:2	15 Crema de verduras Pollo con arroz Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta VE:2.412/577 GT:15 GS:3 HC:86 AZ:18 PROT:20 SAL:2	16 Alubias estofadas con verduras Filete de abadejo en salsa (guisante, patata y tomate) con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:2.452/587 GT:19 GS:3 HC:66 AZ:22 PROT:38 SAL:2	17 Menestra de verduras salteadas Magro de cerdo a la campesina (patata, cebolla, tomate, pimiento y zanahoria) Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos VE:2.458/588 GT:23 GS:2 HC:65 AZ:25 PROT:24 SAL:2	18 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta	19 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos
20 Lentejas a la jardinera Filete de merluza en salsa marinera (tomate, cebolla, ajo y especias) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta VE:2.497/597 GT:17 GS:2 HC:80 AZ:18 PROT:32 SAL:2	21 Crema de brócoli Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Lácteos VE:2.499/598 GT:21 GS:4 HC:77 AZ:20 PROT:20 SAL:2	22 Macarrones a la napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Tortilla alemana con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta VE:2.559/612 GT:25 GS:5 HC:72 AZ:24 PROT:22 SAL:3	23 Sopa de cocido Cocido completo con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta VE:2.651/634 GT:21 GS:5 HC:78 AZ:20 PROT:30 SAL:2	24 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Fruta y pan (*) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:2.408/576 GT:21 GS:4 HC:68 AZ:24 PROT:25 SAL:2	25 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	26 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos
27 Alubias estofadas con verduras Empanada de atún con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:2.428/581 GT:15 GS:2 HC:81 AZ:22 PROT:26 SAL:2	28 Sopa maravilla con verduras Albóndigas de cerdo en salsa española (guisante, zanahoria, cebolla, tomate y ajo) con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos VE:2.539/608 GT:22 GS:6 HC:72 AZ:21 PROT:27 SAL:2	29 FESTIVO 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	30 Potaje de garbanzos Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta VE:2.517/602 GT:26 GS:5 HC:64 AZ:19 PROT:25 SAL:2	31 Crema de zanahoria Pollo en salsa de champiñones (champiñón, patata, cebolla y tomillo) Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:2.446/585 GT:19 GS:4 HC:72 AZ:20 PROT:30 SAL:2		

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE



MES: enero-25

MENÚ: (21) - SIN LACTOSA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1 VACACIONES DE NAVIDAD	2 VACACIONES DE NAVIDAD	3 VACACIONES DE NAVIDAD	0 0 0 0
6 VACACIONES DE NAVIDAD	7 VACACIONES DE NAVIDAD	8 Arroz caldoso de verduras Tortilla de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	9 Crema de calabacín Pollo al chilindrón Fruta y pan	10 Potaje de garbanzos Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 709,3 Prol: 26,6 HC: 92,0 Lip: 24,5
13 Sopa casera Limanda al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	14 Lentejas a la castellana Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	15 Crema de verduras Pollo con arroz Fruta y pan	16 Alubias estofadas Abadejo en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	17 Menestra salteada Magro a la campesina Fruta y pan	kcl: 692,8 Prol: 24,7 HC: 90,5 Lip: 23,2
20 Lentejas a la jardinera Merluza en salsa de zanahoria Fruta y pan	21 Crema de brócoli Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	22 Pasta a la napolitana Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	23 Sopa casera Cocido completo Ensalada de lechuga Fruta y pan	24 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Fruta y pan	kcl: 690,0 Prol: 24,5 HC: 90,3 Lip: 22,9
27 Guiso de alubias con verduras Empanada casera de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	28 Sopa casera Albóndigas de cerdo en salsa española Ensalada de lechuga Fruta y pan	29 FESTIVO	30 Potaje de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	31 Crema de zanahoria Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan	kcl: 692,6 Prol: 25,6 HC: 88,4 Lip: 23,8

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE



MES: enero-25

MENÚ: (21) - SIN CRUSTÁCEOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1 VACACIONES DE NAVIDAD	2 VACACIONES DE NAVIDAD	3 VACACIONES DE NAVIDAD	0 0 0 0
6 VACACIONES DE NAVIDAD	7 VACACIONES DE NAVIDAD	8 Arroz caldoso de verduras Tortilla de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	9 Crema de calabacín Pollo al chilindrón Fruta y pan	10 Potaje de garbanzos Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 709,3 Prol: 26,6 HC: 92,0 Lip: 24,5
13 Sopa casera Limanda al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	14 Lentejas a la castellana Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	15 Crema de verduras Pollo con arroz Fruta y pan	16 Alubias estofadas Abadejo en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	17 Menestra salteada Magro a la campesina Fruta y pan	kcl: 692,8 Prol: 24,7 HC: 90,5 Lip: 23,2
20 Lentejas a la jardinera Merluza en salsa de zanahoria Fruta y pan	21 Crema de brócoli Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	22 Pasta a la napolitana Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	23 Sopa casera Cocido completo Ensalada de lechuga Fruta y pan	24 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Fruta y pan	kcl: 690,0 Prol: 24,5 HC: 90,3 Lip: 22,9
27 Guiso de alubias con verduras Empanada casera de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	28 Sopa casera Albóndigas de cerdo en salsa española Ensalada de lechuga Fruta y pan	29 FESTIVO	30 Potaje de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	31 Crema de zanahoria Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan	kcl: 692,6 Prol: 25,6 HC: 88,4 Lip: 23,8

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE



MES: enero-25

MENÚ: (11) - ASTRINGENTE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1 VACACIONES DE NAVIDAD	2 VACACIONES DE NAVIDAD	3 VACACIONES DE NAVIDAD	kcl: Prol: HC: Lip:
6 VACACIONES DE NAVIDAD	7 VACACIONES DE NAVIDAD	8 Arroz cocido Tortilla francesa Fruta y pan	9 Crema de zanahoria Pechuga al horno Yogur y pan	10 Puré de patata Lomo al horno Fruta y pan	kcl: Prol: HC: Lip:
13 Puré de patata Merluza al horno Fruta y pan	14 Arroz cocido Tortilla francesa Fruta y pan	15 Crema de zanahoria Pechuga al horno Fruta y pan	16 Puré de patata Abadejo al horno Yogur y pan	17 Crema de zanahoria Lomo asado Fruta y pan	kcl: Prol: HC: Lip:
20 Arroz cocido Merluza al horno Fruta y pan	21 Crema de zanahoria Pechuga al horno Fruta y pan	22 Puré de patata Tortilla francesa Fruta y pan	23 Arroz cocido Lomo al horno Yogur y pan	24 Puré de patata Abadejo al horno Fruta y pan	kcl: Prol: HC: Lip:
27 Crema de zanahoria Merluza al horno Fruta y pan	28 Puré de patata Lomo asado Fruta y pan	29 FESTIVO	30 Puré de patata Tortilla francesa Yogur y pan	31 Crema de zanahoria Pechuga al horno Fruta y pan	kcl: Prol: HC: Lip:

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: **enero-25**

MENÚ: **(10) - SIN FRUTOS SECOS**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1 VACACIONES DE NAVIDAD	2 VACACIONES DE NAVIDAD	3 VACACIONES DE NAVIDAD	kcl: Prol: HC: Lip:
6 VACACIONES DE NAVIDAD	7 VACACIONES DE NAVIDAD	8 Arroz caldoso de verduras Tortilla de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	9 Crema de calabacín Pollo al chilindrón Yogur y pan	10 Potaje de garbanzos Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: Prol: HC: Lip:
13 Sopa minestrone Salmón con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan	14 Lentejas a la castellana Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	15 Crema de verduras Pollo con arroz Fruta y pan	16 Alubias estofadas Filete de abadejo en salsa Ensalada de lechuga Yogur y pan	17 Menestra salteada Magro a la campesina Fruta y pan	kcl: Prol: HC: Lip:
20 Lentejas a la jardinera Filete de merluza en salsa marinera Fruta y pan	21 Crema de brócoli Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	22 Macarrones a la napolitana Tortilla alemana Ensalada de lechuga Fruta y pan	23 Sopa de cocido Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan	24 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Fruta y pan	kcl: Prol: HC: Lip:
27 Guiso de alubias con verduras Empanada de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	28 Sopa maravilla con verduras Albóndigas de cerdo en salsa española Ensalada de lechuga Fruta y pan	29 FESTIVO	30 Potaje de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur y pan	31 Crema de zanahoria Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan	kcl: 693,6 Prol: 26,6 HC: 87,4 Lip: 23,9

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE



MES: enero-25

MENÚ: (09) - SIN LEGUMINOSAS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1 VACACIONES DE NAVIDAD	2 VACACIONES DE NAVIDAD	3 VACACIONES DE NAVIDAD	0 0 0 0
6 VACACIONES DE NAVIDAD	7 VACACIONES DE NAVIDAD	8 Arroz caldoso de verduras Tortilla de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	9 Crema de calabacín Pollo al chilindrón Yogur y pan	10 Brócoli rehogado Ternera guisada Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 704,9 Prol: 24,0 HC: 93,8 Lip: 23,6
13 Sopa casera Limanda al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	14 Acelgas rehogadas Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	15 Crema de calabaza Pollo con arroz Fruta y pan	16 Salteado de verduras Abadejo en pepitoria Ensalada de lechuga Yogur y pan	17 Puré de patata Magro a la campesina Fruta y pan	kcl: 684,0 Prol: 24,0 HC: 90,6 Lip: 22,5
20 Guiso de patata Merluza en salsa de zanahoria Fruta y pan	21 Crema de brócoli Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	22 Pasta a la napolitana Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	23 Sopa casera Lomo en salsa casera Ensalada de lechuga Yogur y pan	24 Coliflor rehogada Pavo guisado con verduras Fruta y pan	kcl: 687,4 Prol: 24,6 HC: 92,9 Lip: 21,7
27 Salteado de verduras Limanda en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	28 Sopa casera Lomo con pimientos Ensalada de lechuga Fruta y pan	29 FESTIVO	30 Acelgas rehogadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur y pan	31 Crema de zanahoria Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan	kcl: 685,4 Prol: 23,7 HC: 88,3 Lip: 23,9

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: enero-25

MENÚ: 9. NO LEGUMINOSAS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
FRUTAS SIN HUESO Y RESTO DE FRUTAS PELADAS Y LAVADAS		1 VACACIONES DE NAVIDAD	2 VACACIONES DE NAVIDAD	3 VACACIONES DE NAVIDAD	
6 VACACIONES DE NAVIDAD	7 VACACIONES DE NAVIDAD	8 Arroz caldoso de verduras Tortilla de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	9 Crema de calabacín Pollo al chilindrón Yogur natural y pan	10 Brócoli rehogado Ternera guisada Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 704,91 Prot: 23,95 HC: 93,79 Lip: 23,56
13 Sopa casera Limanda al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	14 Acelgas rehogadas Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	15 Crema de calabaza Pollo con arroz Fruta y pan	16 Salteado de verduras Abadejo en pepitoria Ensalada de lechuga Yogur natural y pan	17 Puré de patata Magro a la campesina Fruta y pan	kcl: 684,00 Prot: 24,01 HC: 90,62 Lip: 22,45
20 Guiso de patata Merluza en salsa de zanahoria Fruta y pan	21 Crema de brócoli Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	22 Pasta a la napolitana Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	23 Sopa casera Lomo en salsa casera Ensalada de lechuga Yogur natural y pan	24 Coliflor rehogada Pavo guisado con verduras Fruta y pan	kcl: 687,44 Prot: 24,61 HC: 92,85 Lip: 21,73
27 Salteado de verduras Limanda en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	28 Sopa casera Lomo con pimientos Ensalada de lechuga Fruta y pan	29 FESTIVO	30 Acelgas rehogadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur natural y pan	31 Crema de zanahoria Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan	kcl: 685,43 Prot: 23,72 HC: 88,26 Lip: 23,94

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE



MES: enero-25

MENÚ: (08) - SIN PESCADO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1 VACACIONES DE NAVIDAD	2 VACACIONES DE NAVIDAD	3 VACACIONES DE NAVIDAD	
6 VACACIONES DE NAVIDAD	7 VACACIONES DE NAVIDAD	8 Arroz caldoso de verduras Tortilla de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	9 Crema de calabacín Pollo al chilindrón Yogur y pan	10 Potaje de garbanzos Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 715,2 Prol: 26,7 HC: 90,9 Lip: 24,8
13 Sopa casera Estofado de pavo Ensalada de lechuga Fruta y pan	14 Lentejas a la castellana Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	15 Crema de verduras Pollo con arroz Fruta y pan	16 Alubias estofadas Ternera guisada Ensalada de lechuga Yogur y pan	17 Menestra salteada Magro a la campesina Fruta y pan	kcl: 692,4 Prol: 25,4 HC: 89,7 Lip: 23,2
20 Lentejas a la jardinera Lomo en salsa casera Fruta y pan	21 Crema de brócoli Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	22 Pasta a la napolitana Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	23 Sopa casera Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan	24 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Fruta y pan	kcl: 703,0 Prol: 25,1 HC: 90,3 Lip: 24,4
27 Guiso de alubias con verduras Empanada de ternera Ensalada de lechuga Fruta y pan	28 Sopa casera Albóndigas de cerdo en salsa española Ensalada de lechuga Fruta y pan	29 FESTIVO	30 Potaje de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur y pan	31 Crema de zanahoria Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan	kcl: 697,6 Prol: 25,8 HC: 88,1 Lip: 24,4

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE



MES: enero-25

MENÚ: (05) - NO CERDO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1 VACACIONES DE NAVIDAD	2 VACACIONES DE NAVIDAD	3 VACACIONES DE NAVIDAD	
6 VACACIONES DE NAVIDAD	7 VACACIONES DE NAVIDAD	8 Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	9 Crema de calabacín Pollo al chilindrón Yogur y pan integral	10 Potaje de garbanzos Buñuelos de merluza y pota Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 706,6 Prol: 25,1 HC: 92,5 Lip: 23,8
13 Sopa minestrone Salmón con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan	14 Lentejas a la castellana Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	15 Crema de verduras Pollo con arroz Fruta y pan	16 Alubias estofadas Filete de abadejo en salsa Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	17 Menestra salteada Tortilla francesa de atún Fruta y pan	kcl: 711,1 Prol: 24,2 HC: 91,6 Lip: 25,0
20 Lentejas a la jardinera Filete de merluza en salsa marinera Fruta y pan	21 Crema de brócoli Pechuga de pollo empanada Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	22 Macarrones a la napolitana Tortilla alemana Ensalada de lechuga Fruta y pan	23 Sopa de verduras Salmón al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	24 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Fruta y pan	kcl: 697,9 Prol: 24,5 HC: 91,0 Lip: 23,8
27 Guiso de alubias con verduras Empanada de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	28 Sopa maravilla con verduras Albóndigas de merluza y pota a la griega Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	29 FESTIVO	30 Potaje de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	31 Crema de zanahoria Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan	kcl: 705,2 Prol: 24,9 HC: 89,5 Lip: 25,1

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE



MES: enero-25

MENÚ: (03) - SIN HUEVO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1 VACACIONES DE NAVIDAD	2 VACACIONES DE NAVIDAD	3 VACACIONES DE NAVIDAD	
6 VACACIONES DE NAVIDAD	7 VACACIONES DE NAVIDAD	8 Arroz caldoso de verduras Estofado de pavo Ensalada de lechuga Fruta y pan	9 Crema de calabacín Pollo al chilindrón Yogur y pan	10 Potaje de garbanzos Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 710,3 Prol: 24,5 HC: 94,1 Lip: 23,8
13 Sopa de verduras Limanda al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	14 Lentejas a la castellana Lomo encebollado Ensalada de lechuga Fruta y pan	15 Crema de verduras Pollo con arroz Fruta y pan	16 Alubias estofadas Abadejo en pepitoria Ensalada de lechuga Yogur y pan	17 Menestra salteada Magro a la campesina Fruta y pan	kcl: 684,0 Prol: 25,4 HC: 88,4 Lip: 23,0
20 Lentejas a la jardinera Merluza en salsa de zanahoria Fruta y pan	21 Crema de brócoli Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	22 Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Lomo asado Ensalada de lechuga Fruta y pan	23 Sopa de verduras Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan	24 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Fruta y pan	kcl: 691,5 Prol: 25,5 HC: 92,5 Lip: 22,0
27 Guiso de alubias con verduras Empanada de ternera Ensalada de lechuga Fruta y pan	28 Sopa de verduras Albóndigas de cerdo en salsa española Ensalada de lechuga Fruta y pan	29 FESTIVO	30 Potaje de garbanzos Merluza al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan	31 Crema de zanahoria Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan	kcl: 688,4 Prol: 24,8 HC: 88,4 Lip: 23,7

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: enero-25

MENÚ: (01) - CELIACO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1 VACACIONES DE NAVIDAD	2 VACACIONES DE NAVIDAD	3 VACACIONES DE NAVIDAD	
6 VACACIONES DE NAVIDAD	7 VACACIONES DE NAVIDAD	8 Arroz caldoso de verduras Tortilla de york Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	9 Crema de calabacín Pollo al chilindrón Yogur y pan sin gluten	10 Potaje de garbanzos Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	kcl: 710,0 Prol: 24,6 HC: 94,1 Lip: 23,7
13 Sopa de verduras Salmón con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	14 Guisantes rehogados Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	15 Crema de verduras Pollo con arroz Fruta y pan sin gluten	16 Alubias estofadas Filete de abadejo en salsa Ensalada de lechuga Yogur y pan sin gluten	17 Menestra salteada Magro a la campesina Fruta y pan sin gluten	kcl: 686,2 Prol: 24,3 HC: 90,9 Lip: 22,5
20 Guisantes rehogados Filete de merluza en salsa marinera Fruta y pan sin gluten	21 Crema de brócoli Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	22 Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Tortilla alemana Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	23 Sopa de verduras Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan sin gluten	24 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Fruta y pan sin gluten	kcl: 690,7 Prol: 25,3 HC: 92,5 Lip: 22,0
27 Guiso de alubias con verduras Empanada sin gluten ni huevo de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	28 Sopa de verduras Albóndigas de cerdo en salsa española Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	29 FESTIVO	30 Potaje de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur y pan sin gluten	31 Crema de zanahoria Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan sin gluten	kcl: 683,9 Prol: 24,1 HC: 88,4 Lip: 23,5

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE



MES: enero-25

MENÚ: (02) - HIPOCALÓRICO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1 VACACIONES DE NAVIDAD	2 VACACIONES DE NAVIDAD	3 VACACIONES DE NAVIDAD	
6 VACACIONES DE NAVIDAD	7 VACACIONES DE NAVIDAD	8 Espinacas salteadas Estofado de pavo Ensalada de lechuga Fruta y pan	9 Crema de calabacín Pollo al chilindrón Yogur desnatado y pan integral	10 Potaje de garbanzos Ternera guisada Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 570,4 Prol: 20,9 HC: 74,1 Lip: 19,2
13 Sopa de verduras Limanda al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	14 Lentejas a la castellana Lomo encebollado Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	15 Crema de verduras Pollo asado Fruta y pan	16 Alubias estofadas Filete de abadejo en salsa Ensalada de lechuga Yogur desnatado y pan integral	17 Menestra salteada Magro a la campesina Fruta y pan	kcl: 573,4 Prol: 19,8 HC: 73,6 Lip: 20,1
20 Lentejas a la jardinera Filete de merluza en salsa marinera Fruta y pan	21 Crema de brócoli Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	22 Macarrones a la napolitana Lomo asado Ensalada de lechuga Fruta y pan	23 Sopa de verduras Ternera guisada Ensalada de lechuga Yogur desnatado y pan integral	24 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Fruta y pan	kcl: 560,8 Prol: 19,8 HC: 72,8 Lip: 19,2
27 Guiso de alubias con verduras Limanda en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	28 Sopa de verduras Lomo con pimientos Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	29 FESTIVO	30 Potaje de garbanzos Merluza al horno Ensalada de lechuga Yogur desnatado y pan integral	31 Crema de zanahoria Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan	kcl: 564,8 Prol: 20,1 HC: 71,1 Lip: 20,3

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES