

Menú de 3 a 8 años

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE
aramark

MES: Abril 2025

CEIP CUARTE 3

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
TODOS LOS MENUS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA	1 Macarrones integrales (eco.) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Abadejo en salsa verde (guisante, cebolla, ajo y perejil) con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos VE:2.407/576 GT:17 GS:2 HC:76 AZ:23 PROT:25 SAL:2	2 Crema de verduras Pollo al chilindrón (patata, tomate, pimiento rojo y pimiento verde) Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:2.416/578 GT:19 GS:4 HC:69 AZ:20 PROT:31 SAL:1	3 Potaje de garbanzos Filete de merluza en salsa marinera (tomate, cebolla, ajo y especias) con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta VE:2.486/595 GT:25 GS:4 HC:57 AZ:20 PROT:32 SAL:2	4 Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde) Magro a la campesina Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:2.497/597 GT:23 GS:2 HC:69 AZ:23 PROT:24 SAL:2	5 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta	6 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta
7 Sopa minestrone Salmón al horno con salsa pomodoro Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:2.545/609 GT:18 GS:2 HC:73 AZ:25 PROT:37 SAL:3	8 Alubias estofadas con verduras Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta VE:2.534/606 GT:21 GS:4 HC:73 AZ:20 PROT:27 SAL:1	9 Menestra de verduras salteadas Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta VE:2.449/586 GT:22 GS:3 HC:7 AZ:24 PROT:25 SAL:2	10 Lentejas (eco.) a la campesina Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:2.487/595 GT:21 GS:4 HC:73 AZ:17 PROT:28 SAL:2	11 Arroz con salsa de tomate Empanada de atún con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:2.550/610 GT:15 GS:2 HC:98 AZ:23 PROT:20 SAL:2	12 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta	13 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos
14 SEMANA SANTA 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	15 SEMANA SANTA 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	16 SEMANA SANTA 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos	17 SEMANA SANTA 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos (*) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta	18 SEMANA SANTA 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	19 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta	20 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos
21 SEMANA SANTA 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta	22 Judías verdes con refrito Magro a la campesina Fruta y pan integral (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:2.521/603 GT:24 GS:2 HC:69 AZ:22 PROT:25 SAL:1	23 FESTIVO 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos (*) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta	24 Sopa de cocido con pasta Cocido completo con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta VE:2.651/634 GT:21 GS:5 HC:78 AZ:20 PROT:30 SAL:2	25 Arroz (eco.) caldoso de verduras Filete de abadejo en salsa (guisante, patata y tomate) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:2.501/598 GT:19 GS:3 HC:78 AZ:20 PROT:26 SAL:2	26 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta	27 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos
28 Crema de zanahoria (eco.) Pollo en salsa de champiñones (champiñón, patata, cebolla y tomillo) Fruta y pan (*) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta VE:2.439/584 GT:9 GS:4 HC:72 AZ:19 PROT:30 SAL:1	29 Sopa maravilla con verduras Salmón al horno con salsa pomodoro con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos VE:2.549/610 GT:19 GS:3 HC:72 AZ:24 PROT:37 SAL:3	30 Lentejas a la jardinera Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos VE:2.407/576 GT:21 GS:5 HC:72 AZ:18 PROT:26 SAL:2				

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: Abril 2025

CEIP CUARTE 3

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
TODOS LOS MENUS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA	1 Macarrones integrales (eco.) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Abadejo en salsa verde (guisante, cebolla, ajo y perejil) con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos VE:3.176/760 GT:24 GS:2 HC:97 AZ:30 PROT:35 SAL:2	2 Crema de verduras Pollo al chilindrón (patata, tomate, pimiento rojo y pimiento verde) Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:3.240/775 GT:25 GS:5 HC:94 AZ:27 PROT:40 SAL:2	3 Potaje de garbanzos Filete de merluza en salsa marinera (tomate, cebolla, ajo y especias) con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta VE:3.142/752 GT:34 GS:5 HC:70 AZ:22 PROT:42 SAL:2	4 Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde) Magro a la campesina Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:3.072/735 GT:28 GS:2 HC:83 AZ:30 PROT:32 SAL:2	5 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	6 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos
7 Sopa minestrone Salmón al horno con salsa pomodoro Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta VE:3.230/773 GT:24 GS:3 HC:86 AZ:33 PROT:50 SAL:3	8 Alubias estofadas con verduras Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:3.277/784 GT:27 GS:5 HC:93 AZ:27 PROT:37 SAL:2	9 Menestra de verduras salteadas Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:3.265/781 GT:30 GS:5 HC:90 AZ:33 PROT:35 SAL:2	10 Lentejas (eco.) a la campesina Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta VE:3.150/754 GT:29 GS:6 HC:87 AZ:18 PROT:36 SAL:3	11 Arroz con salsa de tomate Empanada de atún con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta VE:3.297/789 GT:19 GS:2 HC:127 AZ:31 PROT:25 SAL:3	12 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos	13 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Patatas y Lácteos
14 SEMANA SANTA 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	15 SEMANA SANTA 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	16 SEMANA SANTA 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	17 SEMANA SANTA 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos	18 SEMANA SANTA 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos	19 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	20 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos
21 SEMANA SANTA 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos	22 Judías verdes con refrito Magro a la campesina Fruta y pan integral (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:3.086/738 GT:29 GS:2 HC:82 AZ:29 PROT:33 SAL:2	23 FESTIVO 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta	24 Sopa de cocido con pasta Cocido completo con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta VE:3.285/786 GT:26 GS:6 HC:95 AZ:26 PROT:38 SAL:3	25 Arroz (eco.) caldoso de verduras Filete de abadejo en salsa (guisante, patata y tomate) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta VE:3.054/731 GT:26 GS:4 HC:89 AZ:21 PROT:33 SAL:2	26 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta	27 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos
28 Crema de zanahoria (eco.) Pollo en salsa de champiñones (champiñón, patata, cebolla y tomillo) Fruta y pan (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:3.257/779 GT:26 GS:5 HC:94 AZ:55 PROT:40 SAL:2	29 Sopa maravilla con verduras Salmón al horno con salsa pomodoro con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:3.244/776 GT:25 GS:3 HC:85 AZ:33 PROT:51 SAL:3	30 Lentejas a la jardinera Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos VE:3.096/741 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:24 PROT:35 SAL:3				

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: abril-25		MENÚ: PROFESORES				
Lunes		Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1 Macarrones integrales eco con salsa napolitana Filete de abadejo en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	2 Crema de verduras Pollo al chilindrón Fruta y pan	3 Potaje de garbanzos Filete de merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	4 Verdura tricolor Magro a la campesina Fruta y pan	kcl: 788 Prot: 28 HC: 97 Lip: 27
7 Sopa minestrone Salmón al horno con salsa pomodoro Fruta y pan		8 Guiso de alubias Revuelto de gambas Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	9 Menestra salteada Pavo guisado con verduras Fruta y pan	10 Lentejas eco a la campesina Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	11 Risotto de setas Empanada de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 796 Prot: 30 HC: 99 Lip: 27
14 SEMANA SANTA		15 SEMANA SANTA	16 SEMANA SANTA	17 SEMANA SANTA	18 SEMANA SANTA	
21 SEMANA SANTA		22 Judías verdes con refrito Magro a la campesina Fruta y pan integral	23 FESTIVO	24 Sopa de cocido Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	25 Arroz eco caldoso de verduras Filete de abadejo en salsa Fruta y pan	kcl: 747 Prot: 28 HC: 90 Lip: 26
28 Coliflor gratinada Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan		29 Sopa maravilla con verduras Salmón al horno con salsa pomodoro Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	30 Lentejas a la jardinera Escalopines a la pimienta Ensalada de lechuga Fruta y pan			kcl: 754 Prot: 31 HC: 86 Lip: 28

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE



MES: abril-25

MENÚ: (01) - CELIACO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
	1 Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Filete de abadejo en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	2 Crema de verduras Pollo al chilindrón Fruta y pan sin gluten	3 Potaje de garbanzos Filete de merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga Yogur y pan sin gluten	4 Verdura tricolor Magro a la campesina Fruta y pan sin gluten	kcl: 691,9 Prol: 23,6 HC: 89,9 Lip: 23,9
7 Sopa de verduras Salmón al horno con salsa pomodoro Fruta y pan sin gluten	8 Guiso de alubias Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	9 Menestra salteada Pavo guisado con verduras Fruta y pan sin gluten	10 Guisantes rehogados Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur y pan sin gluten	11 Arroz con tomate Empanada sin gluten ni huevo de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	kcl: 687,2 Prol: 25,7 HC: 90,7 Lip: 20,2
14 SEMANA SANTA	15 SEMANA SANTA	16 SEMANA SANTA	17 SEMANA SANTA	18 SEMANA SANTA	
21 SEMANA SANTA	22 Judías verdes con refrito Magro a la campesina Fruta y pan sin gluten	23 FESTIVO	24 Sopa de verduras Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan sin gluten	25 Arroz eco caldoso de verduras Filete de abadejo en salsa Fruta y pan sin gluten	kcl: 686,2 Prol: 24,3 HC: 90,9 Lip: 22,5
28 Crema de zanahoria eco Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan sin gluten	29 Sopa de verduras Salmón al horno con salsa pomodoro Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	30 Guisantes rehogados Tortilla de queso Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten			kcl: 690,7 Prol: 25,3 HC: 92,5 Lip: 22,0

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: **abril-25**

MENÚ: **(02) - HIPOCALÓRICO**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
	1 Macarrones integrales eco con salsa napolitana Filete de abadejo en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	2 Crema de verduras Pollo al chilindrón Fruta y pan	3 Potaje de garbanzos Filete de merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga Yogur desnatado y pan integral	4 Verdura tricolor Magro a la campesina Fruta y pan	kcl: 561,9 Prol: 19,3 HC: 72,7 Lip: 19,5
7 Sopa de verduras Abadejo al horno Fruta y pan	8 Guiso de alubias Lomo asado Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	9 Menestra salteada Pavo guisado con verduras Fruta y pan	10 Lentejas eco a la campesina Pechuga al horno Ensalada de lechuga Yogur desnatado y pan integral	11 Espinacas salteadas Limanda al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 572,9 Prol: 20,2 HC: 72,8 Lip: 20,4
14 SEMANA SANTA	15 SEMANA SANTA	16 SEMANA SANTA	17 SEMANA SANTA	18 SEMANA SANTA	
21 SEMANA SANTA	22 Judías verdes con refrito Magro a la campesina Fruta y pan integral	23 FESTIVO	24 Sopa de verduras Ternera guisada Ensalada de lechuga Yogur desnatado y pan integral	25 Arroz eco caldoso de verduras Filete de abadejo en salsa Fruta y pan	kcl: 573,4 Prol: 19,8 HC: 73,6 Lip: 20,1
28 Crema de zanahoria eco Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan	29 Sopa de verduras Abadejo en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	30 Lentejas a la jardinera Lomo encebollado Ensalada de lechuga Fruta y pan			kcl: 560,8 Prol: 19,8 HC: 72,8 Lip: 19,2

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE



MES: abril-25

MENÚ: (03) - SIN HUEVO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
	1 Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Abadejo ajoarriero Ensalada de lechuga Fruta y pan	2 Crema de verduras Pollo al chilindrón Fruta y pan	3 Potaje de garbanzos Limanda en pepitoria Ensalada de lechuga Yogur y pan	4 Verdura tricolor Magro a la campesina Fruta y pan	kcl: 697,9 Prol: 25,1 HC: 89,9 Lip: 23,9
7 Sopa de verduras Abadejo al horno Fruta y pan	8 Guiso de alubias Lomo asado Ensalada de lechuga Fruta y pan	9 Menestra salteada Pavo guisado con verduras Fruta y pan	10 Lentejas eco a la campesina Pechuga al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan	11 Arroz con tomate Empanada de ternera Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 683,7 Prol: 26,6 HC: 88,9 Lip: 20,2
14 SEMANA SANTA	15 SEMANA SANTA	16 SEMANA SANTA	17 SEMANA SANTA	18 SEMANA SANTA	
21 SEMANA SANTA	22 Judías verdes con refrito Magro a la campesina Fruta y pan	23 FESTIVO	24 Sopa de verduras Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan	25 Arroz eco caldoso de verduras Abadejo ajoarriero Fruta y pan	kcl: 684,0 Prol: 25,4 HC: 88,4 Lip: 23,0
28 Crema de zanahoria eco Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan	29 Sopa de verduras Abadejo en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	30 Lentejas a la jardinera Lomo encebollado Ensalada de lechuga Fruta y pan			kcl: 691,5 Prol: 25,5 HC: 92,5 Lip: 22,0

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE



MES: abril-25

MENÚ: (05) - NO CERDO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
	1 Macarrones integrales eco con salsa napolitana Filete de abadejo en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	2 Crema de verduras Pollo al chilindrón Fruta y pan	3 Potaje de garbanzos Filete de merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	4 Verdura tricolor Bacalao rebozado Fruta y pan	kcl: 693,5 Prol: 24,1 HC: 91,6 Lip: 23,1
7 Sopa minestrone Salmón al horno con salsa pomodoro Fruta y pan	8 Guiso de alubias Albóndigas de merluza a la griega Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	9 Menestra salteada Pavo guisado con verduras Fruta y pan	10 Lentejas eco a la campesina Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	11 Arroz con tomate Empanada de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 709,7 Prol: 25,7 HC: 91,1 Lip: 24,6
14 SEMANA SANTA	15 SEMANA SANTA	16 SEMANA SANTA	17 SEMANA SANTA	18 SEMANA SANTA	
21 SEMANA SANTA	22 Judías verdes con refrito Merluza en pepitoria Fruta y pan integral	23 FESTIVO	24 Sopa de verduras Tortilla francesa de atún Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	25 Arroz eco caldoso de verduras Filete de abadejo en salsa Fruta y pan	kcl: 711,1 Prol: 24,2 HC: 91,6 Lip: 25,0
28 Crema de zanahoria eco Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan	29 Sopa maravilla con verduras Salmón al horno con salsa pomodoro Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	30 Lentejas a la jardinera Tortilla de queso Ensalada de lechuga Fruta y pan			kcl: 697,9 Prol: 24,5 HC: 91,0 Lip: 23,8

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE



MES: abril-25

MENÚ: (08) - SIN PESCADO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
	1 Pasta a la napolitana Ternera guisada Ensalada de lechuga Fruta y pan	2 Crema de verduras Pollo al chilindrón Fruta y pan	3 Potaje de garbanzos Estofado de pavo Ensalada de lechuga Yogur y pan	4 Verdura tricolor Magro a la campesina Fruta y pan	kcl: 702,3 Prol: 24,8 HC: 89,8 Lip: 24,6
7 Sopa casera Pechuga al horno Fruta y pan	8 Guiso de alubias Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	9 Menestra salteada Pavo guisado con verduras Fruta y pan	10 Lentejas eco a la campesina Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur y pan	11 Arroz con tomate Empanada de ternera Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 711,4 Prol: 26,2 HC: 90,5 Lip: 24,3
14 SEMANA SANTA	15 SEMANA SANTA	16 SEMANA SANTA	17 SEMANA SANTA	18 SEMANA SANTA	
21 SEMANA SANTA	22 Judías verdes con refrito Magro a la campesina Fruta y pan	23 FESTIVO	24 Sopa casera Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan	25 Arroz caldoso de verduras Pechuga al horno Fruta y pan	kcl: 692,4 Prol: 25,4 HC: 89,7 Lip: 23,2
28 Crema de zanahoria eco Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan	29 Sopa casera Estofado de pavo Ensalada de lechuga Fruta y pan	30 Lentejas a la jardinera Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan			kcl: 703,0 Prol: 25,1 HC: 90,3 Lip: 24,4

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: abril-25

MENÚ: 9. NO LEGUMINOSAS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
FRUTAS SIN HUESO Y RESTO DE FRUTA LAVADA Y PELADA	1 Pasta a la napolitana Abadejo ajoarriero Ensalada de lechuga Fruta y pan	2 Crema de calabaza Pollo al chilindrón Fruta y pan	3 Guiso de patata Limanda en pepitoria Ensalada de lechuga Yogur natural y pan	4 Coliflor rehogada Magro a la campesina Fruta y pan	kcl: 681,01 Prot: 22,74 HC: 88,53 Lip: 23,70
7 Sopa casera Abadejo al horno Fruta y pan	8 Salteado de verduras Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	9 Acelgas con patata Pavo guisado con verduras Fruta y pan	10 Crema de puerro Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur natural y pan	11 Arroz con tomate Limanda al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 682,67 Prot: 25,21 HC: 90,16 Lip: 20,15
14 SEMANA SANTA	15 SEMANA SANTA	16 SEMANA SANTA	17 SEMANA SANTA	18 SEMANA SANTA	
21 SEMANA SANTA	22 Acelgas rehogadas Magro a la campesina Fruta y pan	23 FESTIVO	24 Sopa casera Ternera guisada Ensalada de lechuga Yogur natural y pan	25 Arroz eco caldoso de verduras Abadejo ajoarriero Fruta y pan	kcl: 684,00 Prot: 24,01 HC: 90,62 Lip: 22,45
28 Crema de zanahoria eco Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan	29 Sopa casera Abadejo en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	30 Brócoli rehogado Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan			kcl: 687,44 Prot: 24,61 HC: 92,85 Lip: 21,73

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE



MES: abril-25

MENÚ: (09) - SIN LEGUMINOSAS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
	1 Pasta a la napolitana Abadejo ajoarriero Ensalada de lechuga Fruta y pan	2 Crema de calabaza Pollo al chilindrón Fruta y pan	3 Guiso de patata Limanda en pepitoria Ensalada de lechuga Yogur y pan	4 Coliflor rehogada Magro a la campesina Fruta y pan	kcl: 681,0 Prol: 22,7 HC: 88,5 Lip: 23,7
7 Sopa casera Abadejo al horno Fruta y pan	8 Salteado de verduras Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	9 Acelgas con patata Pavo guisado con verduras Fruta y pan	10 Crema de puerro Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur y pan	11 Arroz con tomate Limanda al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 682,7 Prol: 25,2 HC: 90,2 Lip: 20,2
14 SEMANA SANTA	15 SEMANA SANTA	16 SEMANA SANTA	17 SEMANA SANTA	18 SEMANA SANTA	0 0 0 0
21 SEMANA SANTA	22 Acelgas rehogadas Magro a la campesina Fruta y pan	23 FESTIVO	24 Sopa casera Ternera guisada Ensalada de lechuga Yogur y pan	25 Arroz eco caldoso de verduras Abadejo ajoarriero Fruta y pan	kcl: 684,0 Prol: 24,0 HC: 90,6 Lip: 22,5
28 Crema de zanahoria eco Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan	29 Sopa casera Abadejo en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	30 Brócoli rehogado Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan			kcl: 687,4 Prol: 24,6 HC: 92,9 Lip: 21,7

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE



MES: abril-25

MENÚ: (10) - SIN FRUTOS SECOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
	1 Macarrones integrales eco con salsa napolitana Filete de abadejo en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta y pan	2 Crema de verduras Pollo al chilindrón Fruta y pan	3 Potaje de garbanzos Filete de merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga Yogur y pan	4 Verdura tricolor Magro a la campesina Fruta y pan	kcal: Prol: HC: Lip:
7 Sopa minestrone Salmón al horno con salsa pomodoro Fruta y pan	8 Guiso de alubias Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	9 Menestra salteada Pavo guisado con verduras Fruta y pan	10 Lentejas eco a la campesina Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur y pan	11 Arroz con tomate Empanada de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcal: Prol: HC: Lip:
14 SEMANA SANTA	15 SEMANA SANTA	16 SEMANA SANTA	17 SEMANA SANTA	18 SEMANA SANTA	kcal: Prol: HC: Lip:
21 SEMANA SANTA	22 Judías verdes con refrito Magro a la campesina Fruta y pan	23 FESTIVO	24 Sopa de cocido Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan	25 Arroz eco caldoso de verduras Filete de abadejo en salsa Fruta y pan	kcal: Prol: HC: Lip:
28 Crema de zanahoria eco Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan	29 Sopa maravilla con verduras Salmón al horno con salsa pomodoro Ensalada de lechuga Fruta y pan	30 Lentejas a la jardinera Tortilla de queso Ensalada de lechuga Fruta y pan			kcal: Prol: HC: Lip:

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: abril-25

MENÚ: (11) - ASTRINGENTE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
	1 Crema de zanahoria Abadejo al horno Fruta y pan	2 Arroz cocido Pechuga al horno Fruta y pan	3 Puré de patata Abadejo al horno Yogur y pan	4 Crema de zanahoria Lomo al horno Fruta y pan	kcl: Prol: HC: Lip:
7 Arroz cocido Abadejo al horno Fruta y pan	8 Crema de zanahoria Tortilla francesa Fruta y pan	9 Puré de patata Lomo al horno Fruta y pan	10 Crema de zanahoria Tortilla francesa Yogur y pan	11 Arroz cocido Abadejo al horno Fruta y pan	kcl: Prol: HC: Lip:
14 SEMANA SANTA	15 SEMANA SANTA	16 SEMANA SANTA	17 SEMANA SANTA	18 SEMANA SANTA	kcl: Prol: HC: Lip:
21 SEMANA SANTA	22 Crema de zanahoria Lomo asado Fruta y pan	23 FESTIVO	24 Puré de patata Tortilla francesa Yogur y pan	25 Arroz cocido Abadejo al horno Fruta y pan	kcl: Prol: HC: Lip:
28 Crema de zanahoria Pechuga al horno Fruta y pan	29 Arroz cocido Abadejo al horno Fruta y pan	30 Puré de patata Tortilla francesa Fruta y pan			kcl: Prol: HC: Lip:

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE



MES: abril-25

MENÚ: (21) - SIN CRUSTÁCEOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
	1 Pasta a la napolitana Abadejo ajoarriero Ensalada de lechuga Fruta y pan	2 Crema de verduras Pollo al chilindrón Fruta y pan	3 Potaje de garbanzos Limanda en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	4 Verdura tricolor Magro a la campesina Fruta y pan	kcl: 700,3 Prol: 24,7 HC: 89,8 Lip: 24,4
7 Sopa casera Abadejo al horno Fruta y pan	8 Guiso de alubias Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	9 Menestra salteada Pavo guisado con verduras Fruta y pan	10 Lentejas eco a la campesina Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	11 Arroz con tomate Empanada casera de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 697,6 Prol: 25,6 HC: 90,8 Lip: 21,4
14 SEMANA SANTA	15 SEMANA SANTA	16 SEMANA SANTA	17 SEMANA SANTA	18 SEMANA SANTA	0 0 0 0
21 SEMANA SANTA	22 Judías verdes con refrito Magro a la campesina Fruta y pan	23 FESTIVO	24 Sopa casera Cocido completo Ensalada de lechuga Fruta y pan	25 Arroz eco caldoso de verduras Abadejo ajoarriero Fruta y pan	kcl: 692,8 Prol: 24,7 HC: 90,5 Lip: 23,2
28 Crema de zanahoria eco Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan	29 Sopa casera Abadejo en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	30 Lentejas a la jardinera Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan			kcl: 690,0 Prol: 24,5 HC: 90,3 Lip: 22,9

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE



MES: abril-25

MENÚ: (21) - SIN LACTOSA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
	1 Pasta a la napolitana Abadejo ajoarriero Ensalada de lechuga Fruta y pan	2 Crema de verduras Pollo al chilindrón Fruta y pan	3 Potaje de garbanzos Limanda en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	4 Verdura tricolor Magro a la campesina Fruta y pan	kcl: 700,3 Prol: 24,7 HC: 89,8 Lip: 24,4
7 Sopa casera Abadejo al horno Fruta y pan	8 Guiso de alubias Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	9 Menestra salteada Pavo guisado con verduras Fruta y pan	10 Lentejas eco a la campesina Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	11 Arroz con tomate Empanada casera de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 697,6 Prol: 25,6 HC: 90,8 Lip: 21,4
14 SEMANA SANTA	15 SEMANA SANTA	16 SEMANA SANTA	17 SEMANA SANTA	18 SEMANA SANTA	0 0 0 0
21 SEMANA SANTA	22 Judías verdes con refrito Magro a la campesina Fruta y pan	23 FESTIVO	24 Sopa casera Cocido completo Ensalada de lechuga Fruta y pan	25 Arroz eco caldoso de verduras Abadejo ajoarriero Fruta y pan	kcl: 692,8 Prol: 24,7 HC: 90,5 Lip: 23,2
28 Crema de zanahoria eco Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan	29 Sopa casera Abadejo en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	30 Lentejas a la jardinera Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan			kcl: 690,0 Prol: 24,5 HC: 90,3 Lip: 22,9

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES