

MES: Noviembre 2025

CEIP CUARTE 3

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA					1 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	2 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta
3 FESTIVO 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	4 Crema de verduras Pollo al chilindrón (patata, tomate, pimiento rojo y pimiento verde) Fruta y pan integral (*) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta VE:2.456/588 GT:7 GS:4 HC:77 AZ:21 PROT:28 SAL:2	5 Macarrones integrales (eco.) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Filete de abadejo al horno con verduritas (cebolla, zanahoria y pimiento) con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta VE:2.806/671 GT:24 GS:2 HC:81 AZ:24 PROT:29 SAL:2	6 Lentejas (eco) estofadas con verduras con arroz integral Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:2.877/688 GT:26 GS:7 HC:77 AZ:18 PROT:34 SAL:3	7 Menestra de verduras salteadas Magro de cerdo a la campesina (patata, cebolla, tomate, pimiento, zanahoria, calabacín y tomillo) Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:2.825/676 GT:32 GS:2 HC:66 AZ:23 PROT:28 SAL:2	8 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos	9 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos
10 Patatas guisadas con verduras Filete de merluza en salsa verde (guisante, cebolla, ajo y perejil) Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta VE:2.795/669 GT:26 GS:3 HC:83 AZ:19 PROT:28 SAL:1	11 - Alubias estofadas Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos VE:2.784/666 GT:25 GS:4 HC:76 AZ:21 PROT:27 SAL:2	12 Salteado de borraja con patatas Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:2.784/666 GT:29 GS:5 HC:68 AZ:22 PROT:31 SAL:2	13 Sopa de cocido con pasta Cocido completo con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta VE:2.863/685 GT:23 GS:6 HC:82 AZ:19 PROT:34 SAL:3	14 Arroz (eco.) caldoso de verduras Revuelto de atún con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos VE:2.740/656 GT:25 GS:5 HC:80 AZ:17 PROT:24 SAL:3	15 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	16 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta
17 Judías verdes con refrito Magro de cerdo a la campesina (patata, cebolla, tomate, pimiento, zanahoria, calabacín y tomillo) Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:2.803/671 GT:33 GS:2 HC:63 AZ:22 PROT:27 SAL:2	18 Lentejas (eco) a la castellana Salmon con salsa de tomate con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos VE:2.761/660 GT:16 GS:2 HC:79 AZ:22 PROT:51 SAL:2	19 Sopa de sémola con arroz Pollo en salsa de champiñones (champiñón, patata, cebolla y tomillo) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta VE:2.573/616 GT:21 GS:4 HC:70 AZ:19 PROT:36 SAL:3	20 Espirales pomodoro (tomate, cebolla, especias) Filete de abadejo en salsa (guisante, patata y tomate) con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta VE:2.856/683 GT:23 GS:3 HC:84 AZ:25 PROT:34 SAL:2	21 - Alubias estofadas Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:2.789/667 GT:25 GS:4 HC:77 AZ:20 PROT:26 SAL:2	22 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	23 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos
24 Sopa maravilla con verduras Palometa a la griega Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta VE:2.65/63 GT:26 GS:3 HC:72 AZ:22 PROT:26 SAL:3	25 Potaje de garbanzos Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:2.715/650 GT:29 GS:5 HC:65 AZ:19 PROT:30 SAL:3	26 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza en salsa marinera (tomate, cebolla, ajo y especias) con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos VE:2.752/658 GT:21 GS:2 HC:90 AZ:21 PROT:27 SAL:2	27 Lentejas (eco.) a la campesina Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:2.777/664 GT:27 GS:5 HC:71 AZ:19 PROT:38 SAL:3	28 Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde) Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta VE:2.816/674 GT:25 GS:4 HC:80 AZ:24 PROT:30 SAL:2	29 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta	30 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: Noviembre 2025

CEIP CUARTE 3

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA					1 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	2 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta
3 FESTIVO 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos (*) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta	4 Crema de verduras Pollo al chilindrón (patata, tomate, pimiento rojo y pimiento verde) Fruta y pan integral (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta VE:3.182/761 GT:22 GS:5 HC:95 AZ:28 PROT:42 SAL:2	5 Macarrones integrales (eco.) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Filete de abadejo al horno con verduritas (cebolla, zanahoria y pimiento) con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:3.230/773 GT:26 GS:3 HC:97 AZ:32 PROT:33 SAL:2	6 Lentejas (eco) estofadas con verduras con arroz integral Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:3.125/748 GT:29 GS:8 HC:81 AZ:18 PROT:38 SAL:3	7 Menestra de verduras salteadas Magro de cerdo a la campesina (patata, cebolla, tomate, pimiento, zanahoria, calabacín y tomillo) Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:3.269/782 GT:36 GS:2 HC:78 AZ:30 PROT:32 SAL:2	8 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta	9 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos
10 Patatas guisadas con verduras Filete de merluza en salsa verde (guisante, cebolla, ajo y perejil) Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:3.073/735 GT:27 GS:3 HC:94 AZ:25 PROT:30 SAL:1	11 - Alubias estofadas Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta VE:3.248/777 GT:28 GS:4 HC:92 AZ:28 PROT:31 SAL:2	12 Salteado de borraja con patatas Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Fruta y pan (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:3.085/738 GT:33 GS:6 HC:74 AZ:23 PROT:35 SAL:2	13 Sopa de cocido con pasta Cocido completo con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:3.259/780 GT:26 GS:6 HC:95 AZ:26 PROT:38 SAL:3	14 Arroz (eco.) caldoso de verduras Revuelto de atún con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta VE:3.098/741 GT:28 GS:5 HC:92 AZ:24 PROT:28 SAL:3	15 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	16 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos
17 Judías verdes con refrito Magro de cerdo a la campesina (patata, cebolla, tomate, pimiento, zanahoria, calabacín y tomillo) Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:3.227/772 GT:37 GS:2 HC:75 AZ:29 PROT:31 SAL:2	18 Lentejas (eco) a la castellana Salmón con salsa de tomate con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos VE:3.182/761 GT:19 GS:2 HC:92 AZ:30 PROT:58 SAL:3	19 Sopa de sémola con arroz Pollo en salsa de champiñones (champiñón, patata, cebolla y tomillo) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:3.121/747 GT:26 GS:6 HC:80 AZ:26 PROT:48 SAL:3	20 Espirales pomodoro (tomate, cebolla, especias) Filete de abadejo en salsa (guisante, patata y tomate) con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta VE:3.239/775 GT:27 GS:4 HC:93 AZ:27 PROT:39 SAL:3	21 - Alubias estofadas Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta VE:3.256/779 GT:28 GS:4 HC:92 AZ:27 PROT:30 SAL:2	22 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	23 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos
24 Sopa maravilla con verduras Palometa a la griega Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta VE:3.183/761 GT:29 GS:3 HC:81 AZ:29 PROT:28 SAL:3	25 Potaje de garbanzos Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos VE:3.179/761 GT:32 GS:6 HC:79 AZ:25 PROT:35 SAL:3	26 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza en salsa marinera (tomate, cebolla, ajo y especias) con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta VE:3.156/755 GT:23 GS:2 HC:107 AZ:29 PROT:29 SAL:3	27 Lentejas (eco.) a la campesina Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta VE:3.060/732 GT:29 GS:6 HC:74 AZ:19 PROT:41 SAL:3	28 Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde) Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:3.233/773 GT:28 GS:4 HC:94 AZ:31 PROT:34 SAL:2	29 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos	30 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: **noviembre-25**

MENÚ: **(01) - CELIACO**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
3	4	5	6	7	
FESTIVO	Crema de verduras Pollo al chilindrón Fruta y pan sin gluten	Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Filete de abadejo al horno con verduritas Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	Guisantes rehogados Tortilla de queso Ensalada de lechuga Yogur y pan sin gluten	Menestra salteada Magro a la campesina Fruta y pan sin gluten	kcl: 710,0 Prol: 24,6 HC: 94,1 Lip: 23,7
10	11	12	13	14	
Patatas guisadas Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan sin gluten	Alubias estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	Borrajá con patata Pavo guisado con verduras Fruta y pan sin gluten	Sopa de verduras Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan sin gluten	Arroz eco caldoso de verduras Revuelto de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	kcl: 686,2 Prol: 24,3 HC: 90,9 Lip: 22,5
17	18	19	20	21	
Judías verdes con refrito Magro a la campesina Fruta y pan sin gluten	Guisantes rehogados Salmón al horno con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	Sopa de sémola de arroz Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan sin gluten	Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Filete de abadejo en salsa Ensalada de lechuga Yogur y pan sin gluten	Guiso de alubias Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	kcl: 690,7 Prol: 25,3 HC: 92,5 Lip: 22,0
24	25	26	27	28	
Sopa de verduras Palometa a la griega Fruta y pan sin gluten	Potaje de garbanzos Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	Arroz con tomate Filete de merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	Guisantes rehogados Tortilla de atún Ensalada de lechuga Yogur y pan sin gluten	Verdura tricolor Pavo guisado con verduras 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: noviembre-25

MENÚ: (03) - SIN HUEVO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
3 FESTIVO	4 Crema de verduras Pollo al chilindrón Fruta y pan	5 Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Abadejo ajoarriero Ensalada de lechuga Fruta y pan	6 Lentejas eco estofadas con arroz integral Pechuga al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan	7 Menestra salteada Magro a la campesina Fruta y pan	kcl: 710,3 Prol: 24,5 HC: 94,1 Lip: 23,8
10 Patatas guisadas Abadejo al horno Fruta y pan	11 Alubias estofadas Lomo con pimientos Ensalada de lechuga Fruta y pan	12 Borrajá con patata Pavo guisado con verduras Fruta y pan	13 Sopa de verduras Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan	14 Arroz eco caldoso de verduras Pollo asado Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 684,0 Prol: 25,4 HC: 88,4 Lip: 23,0
17 Judías verdes con refrito Magro a la campesina Fruta y pan	18 Lentejas eco a la castellana Limanda al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	19 Sopa de sémola de arroz Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan	20 Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Abadejo en pepitoria Ensalada de lechuga Yogur y pan	21 Guiso de alubias Ternera guisada Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 691,5 Prol: 25,5 HC: 92,5 Lip: 22,0
24 Sopa de verduras Abadejo ajoarriero Fruta y pan	25 Potaje de garbanzos Lomo asado Ensalada de lechuga Fruta y pan	26 Arroz con tomate Limanda en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	27 Lentejas eco a la campesina Pollo al limón Ensalada de lechuga Yogur y pan	28 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Fruta y pan	kcl: 688,4 Prol: 24,8 HC: 88,4 Lip: 23,7

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE



MES: noviembre-25

MENÚ: (04) - SIN PLV

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
3	4	5	6	7	
FESTIVO	Crema de verduras Pollo al chilindrón Fruta y pan	Macarrones eco integrales con salsa napolitana Filete de abadejo al horno con verduritas Ensalada de lechuga Fruta y pan	Lentejas eco estofadas con arroz integral Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	Menestra salteada Magro a la campesina Fruta y pan	kcl: 704,6 Prol: 26,1 HC: 92,5 Lip: 24,0
10	11	12	13	14	
Patatas guisadas Fielte de merluza en salsa verde Fruta y pan	Alubias estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	Borrajá con patata Pavo guisado con verduras Fruta y pan	Sopa de cocido Lomo encebollado Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	Arroz eco caldoso de verduras Revuelto de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 685,4 Prol: 24,5 HC: 89,4 Lip: 22,8
17	18	19	20	21	
Judías verdes con refrito Magro a la campesina Fruta y pan	Lentejas eco a la castellana Salmón al horno con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan	Sopa de sémola de arroz Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan	Espirales con salsa pomodoro Filete de abadejo en salsa Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	Guiso de alubias Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 694,5 Prol: 24,8 HC: 90,5 Lip: 23,5
24	25	26	27	28	
Sopa maravilla con verduras Palometa a la griega Fruta y pan	Potaje de garbanzos Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	Arroz con tomate Filete de merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga Fruta y pan	Lentejas eco a la campesina Tortilla de atún Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Fruta y pan	kcl: 688,5 Prol: 25,8 HC: 88,4 Lip: 23,8

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: noviembre-25

MENÚ: (05) - NO CERDO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
3	4	5	6	7	
FESTIVO	Crema de verduras Pollo al chilindrón Fruta y pan integral	Macarrones eco integrales con salsa napolitana Filete de abadejo al horno con verduritas Ensalada de lechuga Fruta y pan	Lentejas eco estofadas con arroz integral Tortilla de queso Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	Menestra salteada Merluza en pepitoria Fruta y pan	kcl: 706,6 Prol: 25,1 HC: 92,5 Lip: 23,8
10	11	12	13	14	
Patatas guisadas Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan	Alubias estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	Borrajá con patata Pavo guisado con verduras Fruta y pan	Sopa de verduras Albóndigas de merluza a la griega Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	Arroz eco caldoso de verduras Revuelto de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 711,1 Prol: 24,2 HC: 91,6 Lip: 25,0
17	18	19	20	21	
Judías verdes con refrito Tortilla francesa Fruta y pan	Lentejas eco a la castellana Salmón al horno con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	Sopa de sémola de arroz Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan	Espirales con salsa pomodoro Filete de abadejo en salsa Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	Guiso de alubias Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 697,9 Prol: 24,5 HC: 91,0 Lip: 23,8
24	25	26	27	28	
Sopa maravilla con verduras Palometa a la griega Fruta y pan	Potaje de garbanzos Huevos aurora Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	Arroz con tomate Filete de merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga Fruta y pan	Lentejas eco a la campesina Tortilla de atún Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	Verdura tricolor Pavo guisado con verduras 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: noviembre-25

MENÚ: (08) - SIN PESCADO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
3 FESTIVO	4 Crema de verduras Pollo al chilindrón Fruta y pan	5 Pasta a la napolitana Lomo asado Ensalada de lechuga Fruta y pan	6 Lentejas eco estofadas con arroz integral Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan	7 Menestra salteada Magro a la campesina Fruta y pan	kcl: 715,2 Prol: 26,7 HC: 90,9 Lip: 24,8
10 Patatas guisadas Ternera guisada Fruta y pan	11 Alubias estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	12 Borrajá con patata Pavo guisado con verduras Fruta y pan	13 Sopa casera Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan	14 Arroz eco caldoso de verduras Pollo asado Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 692,4 Prol: 25,4 HC: 89,7 Lip: 23,2
17 Judías verdes con refrito Magro a la campesina Fruta y pan	18 Lentejas eco a la castellana Estofado de pavo Ensalada de lechuga Fruta y pan	19 Sopa de sémola de arroz Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan	20 Pasta pomodoro Lomo al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan	21 Guiso de alubias Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 703,0 Prol: 25,1 HC: 90,3 Lip: 24,4
24 Sopa casera Pechuga al horno Fruta y pan	25 Potaje de garbanzos Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	26 Arroz con tomate Lomo encebollado Ensalada de lechuga Fruta y pan	27 Lentejas eco a la campesina Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan	28 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Fruta y pan	kcl: 697,6 Prol: 25,8 HC: 88,1 Lip: 24,4

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: **noviembre-25**

MENÚ: **9. NO LEGUMINOSAS**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
YOGUR NATURAL FRUTAS SIN HUESO Y RESTO DE FRUTAS PELADAS Y LAVADAS					
3 FESTIVO	4 Crema de puerro Pollo al chilindrón Fruta y pan	5 Pasta a la napolitana Abadejo ajoarriero Ensalada de lechuga Fruta y pan	6 Acelgas rehogadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan	7 Salteado de verduras Magro a la campesina Fruta y pan	kcl: 704,91 Prot: 23,95 HC: 93,79 Lip: 23,56
10 Patatas guisadas Abadejo al horno Fruta y pan	11 Acelgas rehogadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	12 Borrajá con patata Pavo guisado con verduras Fruta y pan	13 Sopa casera Lomo encebollado Ensalada de lechuga Yogur y pan	14 Arroz eco caldoso de verduras Revuelto de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 684,00 Prot: 24,01 HC: 90,62 Lip: 22,45
17 Crema de calabaza Magro a la campesina Fruta y pan	18 Coliflor rehogada Limanda al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	19 Sopa de sémola de arroz Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan	20 Pasta pomodoro Abadejo en pepitoria Ensalada de lechuga Yogur y pan	21 Brócoli rehogado Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 687,44 Prot: 24,61 HC: 92,85 Lip: 21,73
24 Sopa casera Abadejo ajoarriero Fruta y pan	25 Acelgas con patata Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	26 Arroz con tomate Limanda en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	27 Salteado de verduras Tortilla de atún Ensalada de lechuga Yogur y pan	28 Crema de zanahoria Pavo guisado con verduras 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: noviembre-25

MENÚ: (09) - SIN LEGUMINOSAS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
					0
					0
					0
					0
3 FESTIVO	4 Crema de puerro Pollo al chilindrón Fruta y pan	5 Pasta a la napolitana Abadejo ajoarriero Ensalada de lechuga Fruta y pan	6 Acelgas rehogadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan	7 Salteado de verduras Magro a la campesina Fruta y pan	kcl: 704,9 Prol: 24,0 HC: 93,8 Lip: 23,6
10 Patatas guisadas Abadejo al horno Fruta y pan	11 Acelgas rehogadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	12 Borrajá con patata Pavo guisado con verduras Fruta y pan	13 Sopa casera Lomo encebollado Ensalada de lechuga Yogur y pan	14 Arroz eco caldoso de verduras Revuelto de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 684,0 Prol: 24,0 HC: 90,6 Lip: 22,5
17 Crema de calabaza Magro a la campesina Fruta y pan	18 Coliflor rehogada Limanda al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	19 Sopa de sémola de arroz Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan	20 Pasta pomodoro Abadejo en pepitoria Ensalada de lechuga Yogur y pan	21 Brócoli rehogado Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 687,4 Prol: 24,6 HC: 92,9 Lip: 21,7
24 Sopa casera Abadejo ajoarriero Fruta y pan	25 Acelgas con patata Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	26 Arroz con tomate Limanda en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	27 Salteado de verduras Tortilla de atún Ensalada de lechuga Yogur y pan	28 Crema de zanahoria Pavo guisado con verduras Fruta y pan	kcl: 685,4 Prol: 23,7 HC: 88,3 Lip: 23,9

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: noviembre-25

MENÚ: (10) - SIN FRUTOS SECOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
					kcl:
					Prol
					HC:
					Lip:
3	4	5	6	7	kcl:
FESTIVO	Crema de verduras Pollo al chilindrón Fruta y pan	Macarones eco integrales con salsa napolitana Filete de abadejo al horno con verduritas Ensalada de lechuga Fruta y pan	Lentejas eco estofadas con arroz integral Tortilla de queso Ensalada de lechuga Yogur y pan	Menestra salteada Magro a la campesina Fruta y pan	Prol
					HC:
					Lip:
10	11	12	13	14	kcl:
Patatas guisadas Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan	Alubias estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	Borrajá con patata Pavo guisado con verduras Fruta y pan	Sopa de cocido Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan	Arroz eco caldoso de verduras Revuelto de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	Prol
					HC:
					Lip:
17	18	19	20	21	kcl:
Judías verdes con refrito Magro a la campesina Fruta y pan	Lentejas eco a la castellana Salmón al horno con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan	Sopa de sémola de arroz Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan	Espirales con salsa pomodoro Filete de abadejo en salsa Ensalada de lechuga Yogur y pan	Guiso de alubias Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	Prol
					HC:
					Lip:
24	25	26	27	28	kcl: 693,6
Sopa maravilla con verduras Palometa a la griega Fruta y pan	Potaje de garbanzos Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	Arroz con tomate Filete de merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga Fruta y pan	Lentejas eco a la campesina Tortilla de atún Ensalada de lechuga Yogur y pan	Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Fruta y pan	Prol 26,6
					HC: 87,4
					Lip: 23,9

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: **noviembre-25**

MENÚ: **(21) - SIN CRUSTÁCEOS**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
					0
					0
					0
					0
3 FESTIVO	4 Crema de verduras Pollo al chilindrón Fruta y pan	5 Pasta a la napolitana Abadejo ajoarriero Ensalada de lechuga Fruta y pan	6 Lentejas eco estofadas con arroz integral Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	7 Menestra salteada Magro a la campesina Fruta y pan	kcl: 709,3 Prol: 26,6 HC: 92,0 Lip: 24,5
10 Patatas guisadas Abadejo al horno Fruta y pan	11 Alubias estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	12 Borrajá con patata Pavo guisado con verduras Fruta y pan	13 Sopa casera Cocido completo Ensalada de lechuga Fruta y pan	14 Arroz eco caldoso de verduras Revuelto de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 692,8 Prol: 24,7 HC: 90,5 Lip: 23,2
17 Judías verdes con refrito Magro a la campesina Fruta y pan	18 Lentejas eco a la castellana Limanda al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	19 Sopa de sémola de arroz Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan	20 Pasta pomodoro Abadejo en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	21 Guiso de alubias Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 690,0 Prol: 24,5 HC: 90,3 Lip: 22,9
24 Sopa casera Abadejo ajoarriero Fruta y pan	25 Potaje de garbanzos Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	26 Arroz con tomate Limanda en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	27 Lentejas eco a la campesina Tortilla de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	28 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras 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: **noviembre-25**

MENÚ: **(21) - SIN LACTOSA**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
					0
					0
					0
					0
3 FESTIVO	4 Crema de verduras Pollo al chilindrón Fruta y pan	5 Pasta a la napolitana Abadejo ajoarriero Ensalada de lechuga Fruta y pan	6 Lentejas eco estofadas con arroz integral Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	7 Menestra salteada Magro a la campesina Fruta y pan	kcl: 709,3 Prol: 26,6 HC: 92,0 Lip: 24,5
10 Patatas guisadas Abadejo al horno Fruta y pan	11 Alubias estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	12 Borrajá con patata Pavo guisado con verduras Fruta y pan	13 Sopa casera Cocido completo Ensalada de lechuga Fruta y pan	14 Arroz eco caldoso de verduras Revuelto de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 692,8 Prol: 24,7 HC: 90,5 Lip: 23,2
17 Judías verdes con refrito Magro a la campesina Fruta y pan	18 Lentejas eco a la castellana Limanda al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	19 Sopa de sémola de arroz Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan	20 Pasta pomodoro Abadejo en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	21 Guiso de alubias Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 690,0 Prol: 24,5 HC: 90,3 Lip: 22,9
24 Sopa casera Abadejo ajoarriero Fruta y pan	25 Potaje de garbanzos Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	26 Arroz con tomate Limanda en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	27 Lentejas eco a la campesina Tortilla de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	28 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras 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: noviembre-25

MENÚ: (02) - HIPOCALÓRICO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
3	4	5	6	7	
FESTIVO	Crema de verduras Pollo al chilindrón Fruta y pan integral	Macarrones eco integrales con salsa napolitana Filete de abadejo al horno con verduritas Ensalada de lechuga Fruta y pan	Lentejas eco estofadas con arroz integral Pechuga al horno Ensalada de lechuga Yogur desnatado y pan integral	Menestra salteada Magro a la campesina Fruta y pan	kcl: 570,4 Prol: 20,9 HC: 74,1 Lip: 19,2
10	11	12	13	14	
Patatas guisadas Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan	Alubias estofadas Lomo con pimientos Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	Borrajá con patata Pavo guisado con verduras Fruta y pan	Sopa de verduras Lomo encebollado Ensalada de lechuga Yogur desnatado y pan integral	Arroz eco caldoso de verduras Pollo asado Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 573,4 Prol: 19,8 HC: 73,6 Lip: 20,1
17	18	19	20	21	
Judías verdes con refrito Magro a la campesina Fruta y pan	Lentejas eco a la castellana Limanda al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	Sopa de sémola de arroz Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan	Espirales con salsa pomodoro Filete de abadejo en salsa Ensalada de lechuga Yogur desnatado y pan integral	Guiso de alubias Ternera guisada Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 560,8 Prol: 19,8 HC: 72,8 Lip: 19,2
24	25	26	27	28	
Sopa de verduras Abadejo ajoarriero Fruta y pan	Potaje de garbanzos Lomo asado Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	Brócoli rehogado Filete de merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga Fruta y pan	Lentejas eco a la campesina Pollo al limón Ensalada de lechuga Yogur desnatado y pan integral	Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Fruta y pan	kcl: 564,8 Prol: 20,1 HC: 71,1 Lip: 20,3

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: **noviembre-25**

MENÚ: **(11) - ASTRINGENTE**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
					kcl: Prol HC: Lip:
3 FESTIVO	4 Puré de patata Pechuga al horno Fruta y pan	5 Arroz cocido Abadejo al horno Fruta y pan	6 Crema de zanahoria Tortilla francesa Yogur y pan	7 Puré de patata Lomo al horno Fruta y pan	kcl: Prol HC: Lip:
10 Puré de patata Abadejo al horno Fruta y pan	11 Arroz cocido Tortilla francesa Fruta y pan	12 Crema de zanahoria Pechuga al horno Fruta y pan	13 Puré de patata Lomo asado Yogur y pan	14 Arroz cocido Abadejo al horno Fruta y pan	kcl: Prol HC: Lip:
17 Arroz cocido Lomo al horno Fruta y pan	18 Crema de zanahoria Abadejo al horno Fruta y pan	19 Puré de patata Pechuga al horno Fruta y pan	20 Arroz cocido Abadejo al horno Yogur y pan	21 Puré de patata Tortilla francesa Fruta y pan	kcl: Prol HC: Lip:
24 Puré de patata Abadejo al horno Fruta y pan	25 Crema de zanahoria Lomo asado Fruta y pan	26 Arroz cocido Abadejo al horno Fruta y pan	27 Puré de patata Tortilla francesa Yogur y pan	28 Crema de zanahoria Pechuga al horno Fruta y pan	kcl: Prol HC: Lip:

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES