

MES: Abril 2026

CEIP CUARTE 3

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA		1 SEMANA SANTA 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	2 SEMANA SANTA 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	3 SEMANA SANTA 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	4 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos	5 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta
6 SEMANA SANTA 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos	7 Arroz caldoso de verduras Filete de merluza en salsa verde (guisante, cebolla, ajo y perejil) Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta VE:2.518/603 GT:19 GS:2 HC:80 AZ:18 PROT:26 SAL:2	8 Lentejas a la campesina Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:2.522/603 GT:21 GS:3 HC:75 AZ:20 PROT:26 SAL:2	9 Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde) Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Yogur y pan integral (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta VE:2.465/590 GT:21 GS:4 HC:69 AZ:4 PROT:29 SAL:2	10 Potaje de garbanzos - Albóndigas vegetales en salsa de tomate con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta VE:2.498/598 GT:24 GS:3 HC:72 AZ:23 PROT:22 SAL:2	11 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos	12 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos
13 Alubias guisadas Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:2.445/585 GT:21 GS:4 HC:70 AZ:19 PROT:26 SAL:1	14 Crema de verduras Magro guisado con verduras Fruta y pan integral (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:2.525/604 GT:20 GS:1 HC:77 AZ:21 PROT:28 SAL:1	15 Sopa minestrone Salmón con salsa de tomate con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Carne con Patatas y Fruta VE:2.541/608 GT:16 GS:2 HC:76 AZ:24 PROT:38 SAL:3	16 Menestra de verduras salteadas Macarrones integrales (eco.) con salsa boloñesa vegana Yogur y pan integral (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:2.544/609 GT:18 GS:3 HC:85 AZ:26 PROT:21 SAL:2	17 Lentejas estofadas con arroz integral Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta VE:2.508/600 GT:18 GS:3 HC:79 AZ:20 PROT:26 SAL:2	18 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	19 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos
20 Potaje de garbanzos Filete de abadejo en salsa (guisante, patata y tomate) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta VE:2.538/607 GT:26 GS:3 HC:64 AZ:19 PROT:28 SAL:1	21 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta VE:2.520/603 GT:22 GS:3 HC:79 AZ:21 PROT:21 SAL:3	22 Crema de zanahoria (eco.) Pollo al chilindrón (patata, tomate, pimiento rojo y pimiento verde) con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Huevos con Arroz y Lácteos VE:2.481/594 GT:19 GS:4 HC:75 AZ:20 PROT:29 SAL:1	23 FESTIVO 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos	24 FESTIVO 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	25 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta	26 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos
27 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:2.501/598 GT:22 GS:3 HC:70 AZ:24 PROT:25 SAL:2	28 Lentejas a la castellana (cebolla, zanahoria, patata y pimentón) con arroz integral Palometa a la griega con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos VE:2.496/597 GT:19 GS:2 HC:71 AZ:21 PROT:25 SAL:2	29 Espirales pomodoro (tomate, cebolla, especias) Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta VE:2.542/608 GT:23 GS:6 HC:72 AZ:23 PROT:25 SAL:3	30 Sopa de cocido con pasta Cocido completo con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta VE:2.570/615 GT:19 GS:4 HC:77 AZ:19 PROT:31 SAL:2			

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: Abril 2026

CEIP CUARTE 3

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA		1 SEMANA SANTA 1ª Pasta 2ª Carne con Verdura y Fruta (*) 1ª Verdura 2ª Huevos con Arroz y Lácteos	2 SEMANA SANTA 1ª Legumbres 2ª Pescado con Verdura y Fruta (*) 1ª Verdura 2ª Huevos con Patatas y Lácteos	3 SEMANA SANTA 1ª Arroz 2ª Carne con Verdura y Lácteos (*) 1ª Verdura 2ª Pescado con Patatas y Fruta	4 1ª Verdura 2ª Pescado con Pasta y Fruta 1ª Legumbres 2ª Carne con Verdura y Fruta	5 1ª Verdura 2ª Carne con Patatas y Lácteos 1ª Arroz 2ª Pescado con Verdura y Fruta
6 SEMANA SANTA 1ª Pasta 2ª Carne con Verdura y Fruta (*) 1ª Verdura 2ª Pescado con Patatas y Fruta	7 Arroz caldoso de verduras Filete de merluza en salsa verde (guisante, cebolla, ajo y perejil) Fruta y pan integral (*) 1ª Verdura 2ª Huevos con Verdura y Fruta	8 Lentejas a la campesina Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1ª Verdura 2ª Pescado con Pasta y Lácteos	9 Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde) Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Yogur y pan integral (*) 1ª Patatas 2ª Carne con Verdura y Fruta	10 Potaje de garbanzos - Albóndigas vegetales en salsa de tomate con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1ª Verdura 2ª Carne con Pasta y Fruta	11 1ª Verdura 2ª Pescado con Arroz y Lácteos 1ª Arroz 2ª Huevos con Verdura y Lácteos	12 1ª Verdura 2ª Carne con Patatas y Lácteos 1ª Pasta 2ª Pescado con Verdura y Lácteos
13 Alubias guisadas Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1ª Verdura 2ª Carne con Patatas y Lácteos	14 Crema de verduras Magro guisado con verduras Fruta y pan integral (*) 1ª Arroz 2ª Pescado con Verdura y Lácteos	15 Sopa minestrone Salmón con salsa de tomate con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1ª Pasta 2ª Carne con Patatas y Fruta	16 Menestra de verduras salteadas Macarrones integrales (eco.) con salsa boloñesa vegana Yogur y pan integral (*) 1ª Arroz 2ª Carne con Verdura y Fruta	17 Lentejas estofadas con arroz integral Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1ª Verdura 2ª Pescado con Pasta y Lácteos	18 1ª Verdura 2ª Carne con Pasta y Fruta 1ª Pasta 2ª Huevos con Verdura y Lácteos	19 1ª Verdura 2ª Pescado con Patatas y Lácteos 1ª Patatas 2ª Carne con Verdura y Fruta
20 Potaje de garbanzos Filete de abadejo en salsa (guisante, patata y tomate) Fruta y pan (*) 1ª Verdura 2ª Carne con Verdura y Lácteos	21 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1ª Verdura 2ª Carne con Patatas y Lácteos	22 Crema de zanahoria (eco.) Pollo al chilindrón (patata, tomate, pimiento rojo y pimiento verde) con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1ª Pasta 2ª Carne con Patatas y Lácteos	23 FESTIVO 1ª Verdura 2ª Pescado con Pasta y Fruta (*) 1ª Arroz 2ª Carne con Verdura y Lácteos	24 FESTIVO 1ª Verdura 2ª Carne con Pasta y Fruta (*) 1ª Legumbres 2ª Pescado con Verdura y Fruta	25 1ª Verdura 2ª Huevos con Patatas y Lácteos 1ª Patatas 2ª Pescado con Verdura y Fruta	26 1ª Verdura 2ª Pescado con Arroz y Fruta 1ª Pasta 2ª Huevos con Verdura y Lácteos
27 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Fruta y pan (*) 1ª Arroz 2ª Pescado con Verdura y Lácteos	28 Lentejas a la castellana (cebolla, zanahoria, patata y pimentón) con arroz integral Palometa a la griega con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1ª Verdura 2ª Carne con Pasta y Fruta	29 Espirales pomodoro (tomate, cebolla, especias) Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1ª Verdura 2ª Pescado con Legumbres y Fruta	30 Sopa de cocido con pasta Cocido completo con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1ª Verdura 2ª Huevos con Patatas y Fruta			

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: abril-26

MENÚ: 1. CELIACO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1 SEMANA SANTA	2 SEMANA SANTA	3 SEMANA SANTA	
6 SEMANA SANTA	7 Arroz caldoso de verduras Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan sin gluten	8 Guisantes rehogados Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	9 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Yogur y pan sin gluten	10 Potaje de garbanzos Albóndigas vegetales con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	kcl: 691,93 Prot: 23,64 HC: 89,91 Lip: 23,90
13 Guiso de alubias Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	14 Crema de verduras Magro guisado con verduras Fruta y pan sin gluten	15 Sopa de verduras Salmón al horno con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	16 Menestra salteada Pechuga al horno Yogur y pan sin gluten	17 Guisantes rehogados Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	kcl: 687,19 Prot: 25,67 HC: 90,65 Lip: 20,23
20 Potaje de garbanzos Filete de abadejo en salsa Fruta y pan sin gluten	21 Arroz con tomate Tortilla de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	22 Crema de zanahoria eco Pollo al chilindrón Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	23 FESTIVO	24 FESTIVO	kcl: 709,97 Prot: 24,57 HC: 94,12 Lip: 23,70
27 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Fruta y pan sin gluten	28 Guisantes rehogados Palometa a la griega Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	29 Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Tortilla de queso Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	30 Sopa de verduras Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan sin gluten		kcl: 686,24 Prot: 24,30 HC: 90,89 Lip: 22,45

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: abril-26

MENÚ: 2. HIPOCALÓRICO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1 SEMANA SANTA	2 SEMANA SANTA	3 SEMANA SANTA	
6 SEMANA SANTA	7 Arroz caldoso de verduras Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan integral	8 Lentejas a la campesina Ternera guisada Ensalada de lechuga Fruta y pan	9 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Yogur desnatado y pan integral	10 Potaje de garbanzos Albóndigas vegetales con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 561,94 Prot: 19,31 HC: 72,73 Lip: 19,52
13 Guiso de alubias Estofado de pavo Ensalada de lechuga Fruta y pan	14 Crema de verduras Magro guisado con verduras Fruta y pan integral	15 Sopa de verduras Limanda en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	16 Menestra salteada Macarrones eco integrales con salsa boloñesa vegana Yogur desnatado y pan integral	17 Lentejas estofadas con arroz integral Lomo con pimientos Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 572,94 Prot: 20,22 HC: 72,84 Lip: 20,36
20 Potaje de garbanzos Filete de abadejo en salsa Fruta y pan	21 Acelgas con patata Ternera guisada Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	22 Crema de zanahoria eco Pollo al chilindrón Ensalada de lechuga Fruta y pan	23 FESTIVO	24 FESTIVO	kcl: 570,35 Prot: 20,86 HC: 74,10 Lip: 19,22
27 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Fruta y pan	28 Lentejas a la castellana con arroz integral Abadejo ajoarriero Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	29 Espirales con salsa pomodoro Magro con champiñones Ensalada de lechuga Fruta y pan	30 Sopa de verduras Pechuga al horno Ensalada de lechuga Yogur desnatado y pan integral		kcl: 573,45 Prot: 19,75 HC: 73,60 Lip: 20,14

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: abril-26

MENÚ: 3. NO HUEVO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1 SEMANA SANTA	2 SEMANA SANTA	3 SEMANA SANTA	
6 SEMANA SANTA	7 Arroz caldoso de verduras Abadejo al horno Fruta y pan	8 Lentejas a la campesina Ternera guisada Ensalada de lechuga Fruta y pan	9 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Yogur y pan	10 Potaje de garbanzos Albóndigas vegetales con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 697,93 Prot: 25,14 HC: 89,91 Lip: 23,90
13 Guiso de alubias Estofado de pavo Ensalada de lechuga Fruta y pan	14 Crema de verduras Magro guisado con verduras Fruta y pan	15 Sopa de verduras Limanda en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	16 Menestra salteada Pechuga al horno Yogur y pan	17 Lentejas estofadas con arroz integral Lomo con pimientos Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 683,71 Prot: 26,60 HC: 88,85 Lip: 20,23
20 Potaje de garbanzos Abadejo al horno Fruta y pan	21 Arroz con tomate Ternera guisada Ensalada de lechuga Fruta y pan	22 Crema de zanahoria eco Pollo al chilindrón Ensalada de lechuga Fruta y pan	23 FESTIVO	24 FESTIVO	kcl: 710,33 Prot: 24,48 HC: 94,12 Lip: 23,78
27 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Fruta y pan	28 Lentejas a la castellana con arroz integral Abadejo ajoarriero Ensalada de lechuga Fruta y pan	29 Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Magro con champiñones Ensalada de lechuga Fruta y pan	30 Sopa de verduras Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan		kcl: 684,04 Prot: 25,36 HC: 88,41 Lip: 23,01

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: abril-26		MENÚ: 4. SIN PLV													
Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional					
				1	SEMANA SANTA		2	SEMANA SANTA		3	SEMANA SANTA				
6	SEMANA SANTA		7	Arroz caldoso de verduras Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan		8	Lentejas a la campesina Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan		9	Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Yogur de soja y pan		10	Potaje de garbanzos Albóndigas vegetales con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan		kcl: 689,18 Prot: 23,64 HC: 89,91 Lip: 23,43
13	Guiso de alubias Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan		14	Crema de verduras Magro guisado con verduras Fruta y pan		15	Sopa minestrone Salmón al horno con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan		16	Menestra salteada Pechuga al horno Yogur de soja y pan		17	Lentejas estofadas con arroz integral Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan		kcl: 688,12 Prot: 25,71 HC: 90,65 Lip: 20,32
20	Potaje de garbanzos Filete de abadejo en salsa Fruta y pan		21	Arroz con tomate Tortilla de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan		22	Crema de zanahoria eco Pollo al chilindrón Ensalada de lechuga Fruta y pan		23	FESTIVO		24	FESTIVO		kcl: 704,61 Prot: 26,07 HC: 92,45 Lip: 24,03
27	Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Fruta y pan		28	Lentejas a la castellana con arroz integral Palometa a la griega Ensalada de lechuga Fruta y pan		29	Espirales con salsa pomodoro Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan		30	Sopa de cocido Pechuga al horno Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan					kcl: 685,35 Prot: 24,48 HC: 89,37 Lip: 22,76

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: abril-26

MENÚ: 5. NO CERDO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1 SEMANA SANTA	2 SEMANA SANTA	3 SEMANA SANTA	
6 SEMANA SANTA	7 Arroz caldoso de verduras Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan integral	8 Lentejas a la campesina Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	9 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Yogur y pan integral	10 Potaje de garbanzos Albóndigas vegetales con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 693,53 Prot: 24,14 HC: 91,61 Lip: 23,10
13 Guiso de alubias Merluza en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	14 Crema de verduras Tortilla francesa Fruta y pan integral	15 Sopa minestrone Salmón al horno con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan	16 Menestra salteada Macarrones eco integrales con salsa boloñesa vegana Yogur y pan integral	17 Lentejas estofadas con arroz integral Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 709,71 Prot: 25,68 HC: 91,05 Lip: 24,55
20 Potaje de garbanzos Filete de abadejo en salsa Fruta y pan	21 Arroz con tomate Tortilla de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	22 Crema de zanahoria eco Pollo al chilindrón Ensalada de lechuga Fruta y pan	23 FESTIVO	24 FESTIVO	kcl: 706,63 Prot: 25,06 HC: 92,48 Lip: 23,84
27 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Fruta y pan	28 Lentejas a la castellana con arroz integral Palometa a la griega Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	29 Espirales con salsa pomodoro Tortilla de queso Ensalada de lechuga Fruta y pan	30 Sopa de verduras Abadejo al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan integral		kcl: 711,13 Prot: 24,16 HC: 91,56 Lip: 24,98

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: abril-26

MENÚ: 8. NO PESCADO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1 SEMANA SANTA	2 SEMANA SANTA	3 SEMANA SANTA	
6 SEMANA SANTA	7 Arroz caldoso de verduras Pollo asado Fruta y pan	8 Lentejas a la campesina Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	9 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Yogur y pan	10 Potaje de garbanzos Albóndigas vegetales con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 702,33 Prot: 24,80 HC: 89,82 Lip: 24,58
13 Guiso de alubias Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	14 Crema de verduras Magro guisado con verduras Fruta y pan	15 Sopa casera Estofado de pavo Ensalada de lechuga Fruta y pan	16 Menestra salteada Pechuga al horno Yogur y pan	17 Lentejas estofadas con arroz integral Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 711,42 Prot: 26,19 HC: 90,48 Lip: 24,26
20 Potaje de garbanzos Lomo al horno Fruta y pan	21 Arroz con tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	22 Crema de zanahoria eco Pollo al chilindrón Ensalada de lechuga Fruta y pan	23 FESTIVO	24 FESTIVO	kcl: 715,22 Prot: 26,74 HC: 90,90 Lip: 24,75
27 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Fruta y pan	28 Lentejas a la castellana con arroz integral Lomo en salsa casera Ensalada de lechuga Fruta y pan	29 Pasta pomodoro Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	30 Sopa casera Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan		kcl: 692,37 Prot: 25,42 HC: 89,66 Lip: 23,18

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: abril-26

MENÚ: 9. SIN LEGUMBRES

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1 SEMANA SANTA	2 SEMANA SANTA	3 SEMANA SANTA	
6 SEMANA SANTA	7 Arroz caldoso de verduras Abadejo al horno Fruta y pan	8 Brócoli rehogado Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	9 Crema de calabaza Pavo guisado con verduras Yogur y pan	10 Acelgas con patata Pollo al limón Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 681,01 Prot: 22,74 HC: 88,53 Lip: 23,70
13 Guiso de patata Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	14 Crema de patata, calabaza, calabacín y zanahoria Magro guisado con verduras Fruta y pan	15 Sopa casera Limanda en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	16 Salteado de verduras Pechuga al horno Yogur y pan	17 Coliflor rehogada Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 682,67 Prot: 25,21 HC: 90,16 Lip: 20,15
20 Brócoli rehogado Abadejo al horno Fruta y pan	21 Arroz con tomate Tortilla de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	22 Crema de zanahoria eco Pollo al chilindrón Ensalada de lechuga Fruta y pan	23 FESTIVO	24 FESTIVO	kcl: 704,91 Prot: 23,95 HC: 93,79 Lip: 23,56
27 Salteado de verduras Pavo guisado con verduras Fruta y pan	28 Crema de puerro Abadejo ajoarriero Ensalada de lechuga Fruta y pan	29 Pasta pomodoro Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	30 Sopa casera Pechuga al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan		kcl: 684,00 Prot: 24,01 HC: 90,62 Lip: 22,45

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: abril-26

MENÚ: 9. SIN LEGUMINOSAS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
YOGUR NATURAL, FRUTAS SIN HUESO Y RESTO DE FRUTAS PELADAS Y LAVADAS		1 SEMANA SANTA	2 SEMANA SANTA	3 SEMANA SANTA	
6 SEMANA SANTA	7 Arroz caldoso de verduras Abadejo al horno Fruta y pan	8 Brócoli rehogado Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	9 Crema de calabaza Pavo guisado con verduras Yogur y pan	10 Acelgas con patata Pollo al limón Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 681,01 Prot: 22,74 HC: 88,53 Lip: 23,70
13 Guiso de patata Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	14 Crema de patata, calabaza, calabacín y zanahoria Magro guisado con verduras Fruta y pan	15 Sopa casera Limanda en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	16 Salteado de verduras Pechuga al horno Yogur y pan	17 Coliflor rehogada Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 682,67 Prot: 25,21 HC: 90,16 Lip: 20,15
20 Brócoli rehogado Abadejo al horno Fruta y pan	21 Arroz con tomate Tortilla de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	22 Crema de zanahoria eco Pollo al chilindrón Ensalada de lechuga Fruta y pan	23 FESTIVO	24 FESTIVO	kcl: 704,91 Prot: 23,95 HC: 93,79 Lip: 23,56
27 Salteado de verduras Pavo guisado con verduras Fruta y pan	28 Crema de puerro Abadejo ajoarriero Ensalada de lechuga Fruta y pan	29 Pasta pomodoro Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	30 Sopa casera Pechuga al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan		kcl: 684,00 Prot: 24,01 HC: 90,62 Lip: 22,45

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: abril-26

MENÚ: 10. NO FRUTOS SECOS

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

		1	SEMANA SANTA	2	SEMANA SANTA	3	SEMANA SANTA
6	SEMANA SANTA	7	Arroz caldoso de verduras Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan	8	Lentejas a la campesina Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	9	Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Yogur y pan
13	Guiso de alubias Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	14	Crema de verduras Magro guisado con verduras Fruta y pan	15	Sopa minestrone Salmón al horno con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan	16	Menestra salteada Pechuga al horno Yogur y pan
20	Potaje de garbanzos Filete de abadejo en salsa Fruta y pan	21	Arroz con tomate Tortilla de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	22	Crema de zanahoria eco Pollo al chilindrón Ensalada de lechuga Fruta y pan	23	FESTIVO
27	Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Fruta y pan	28	Lentejas a la castellana con arroz integral Palometa a la griega Ensalada de lechuga Fruta y pan	29	Espirales con salsa pomodoro Tortilla de queso Ensalada de lechuga Fruta y pan	30	Sopa de cocido Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: **abril-26**

MENÚ: **11. ASTRINGENTE**

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

		1	SEMANA SANTA	2	SEMANA SANTA	3	SEMANA SANTA		
6	SEMANA SANTA	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 Yogur y pan	10	Arroz cocido Pechuga al horno Fruta y pan
13	Arroz cocido Tortilla francesa Fruta y pan	14	Crema de zanahoria Lomo asado Fruta y pan	15	Puré de patata Limanda al horno Fruta y pan	16	Arroz cocido Pechuga al horno Yogur y pan	17	Puré de patata Tortilla francesa Fruta y pan
20	Puré de patata Abadejo al horno Fruta y pan	21	Arroz cocido Tortilla francesa Fruta y pan	22	Crema de zanahoria Pechuga al horno Fruta y pan	23	FESTIVO	24	FESTIVO
27	Puré de patata Lomo al horno Fruta y pan	28	Crema de zanahoria Abadejo al horno Fruta y pan	29	Arroz cocido Tortilla francesa Fruta y pan	30	Puré de patata Pechuga al horno Yogur y pan		

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: abril-26		MENÚ: 21. SIN CRUSTACEOS													
Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional					
				1	SEMANA SANTA		2	SEMANA SANTA		3	SEMANA SANTA				
6	SEMANA SANTA		7	Arroz caldoso de verduras Abadejo al horno Fruta y pan		8	Lentejas a la campesina Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan		9	Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Fruta y pan		10	Potaje de garbanzos Pollo al limón Ensalada de lechuga Fruta y pan		kcl: 700,33 Prot: 24,72 HC: 89,77 Lip: 24,37
13	Guiso de alubias Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan		14	Crema de verduras Magro guisado con verduras Fruta y pan		15	Sopa casera Limanda en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan		16	Menestra salteada Pechuga al horno Fruta y pan		17	Lentejas estofadas con arroz integral Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan		kcl: 697,55 Prot: 25,62 HC: 90,78 Lip: 21,35
20	Potaje de garbanzos Abadejo al horno Fruta y pan		21	Arroz con tomate Tortilla de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan		22	Crema de zanahoria eco Pollo al chilindrón Ensalada de lechuga Fruta y pan		23	FESTIVO		24	FESTIVO		kcl: 709,29 Prot: 26,63 HC: 91,98 Lip: 24,51
27	Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Fruta y pan		28	Lentejas a la castellana con arroz integral Abadejo ajoarriero Ensalada de lechuga Fruta y pan		29	Pasta pomodoro Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan		30	Sopa casera Cocido completo Ensalada de lechuga Fruta y pan					kcl: 692,81 Prot: 24,69 HC: 90,50 Lip: 23,18

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: abril-26

MENÚ: 21. SIN LACTOSA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1 SEMANA SANTA	2 SEMANA SANTA	3 SEMANA SANTA	
6 SEMANA SANTA	7 Arroz caldoso de verduras Abadejo al horno Fruta y pan	8 Lentejas a la campesina Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	9 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Fruta y pan	10 Potaje de garbanzos Pollo al limón Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 700,33 Prot: 24,72 HC: 89,77 Lip: 24,37
13 Guiso de alubias Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	14 Crema de verduras Magro guisado con verduras Fruta y pan	15 Sopa casera Limanda en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	16 Menestra salteada Pechuga al horno Fruta y pan	17 Lentejas estofadas con arroz integral Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 697,55 Prot: 25,62 HC: 90,78 Lip: 21,35
20 Potaje de garbanzos Abadejo al horno Fruta y pan	21 Arroz con tomate Tortilla de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	22 Crema de zanahoria eco Pollo al chilindrón Ensalada de lechuga Fruta y pan	23 FESTIVO	24 FESTIVO	kcl: 709,29 Prot: 26,63 HC: 91,98 Lip: 24,51
27 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Fruta y pan	28 Lentejas a la castellana con arroz integral Abadejo ajoarriero Ensalada de lechuga Fruta y pan	29 Pasta pomodoro Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	30 Sopa casera Cocido completo Ensalada de lechuga Fruta y pan		kcl: 692,81 Prot: 24,69 HC: 90,50 Lip: 23,18

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: abril-26

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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1 SEMANA SANTA	2 SEMANA SANTA	3 SEMANA SANTA	
6 SEMANA SANTA	7 Arroz caldoso de verduras Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan integral	8 Lentejas a la campesina Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	9 Verdura tricolor Magro con champiñones Yogur y pan integral	10 Potaje de garbanzos Merluza en salsa vizcaína Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 691,93 Prot: 23,64 HC: 89,91 Lip: 23,90
13 Guiso de alubias Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	14 Crema de verduras Magro guisado con verduras Fruta y pan integral	15 Sopa de verduras Salmón al horno con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan	16 Menestra salteada Lomo asado Yogur y pan integral	17 Lentejas estofadas con arroz integral Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 704,04 Prot: 25,86 HC: 91,05 Lip: 21,84
20 Potaje de garbanzos Filete de abadejo en salsa Fruta y pan	21 Arroz con tomate Tortilla de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	22 Crema de zanahoria eco Lomo con pimientos Ensalada de lechuga Fruta y pan	23 FESTIVO	24 FESTIVO	kcl: 710,14 Prot: 25,72 HC: 93,08 Lip: 23,67
27 Judías verdes con refrito Ternera guisada Fruta y pan	28 Lentejas a la castellana con arroz integral Palometa a la griega Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	29 Pasta pomodoro Tortilla de queso Ensalada de lechuga Fruta y pan	30 Sopa de verduras Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan integral		kcl: 691,35 Prot: 25,28 HC: 90,13 Lip: 22,92

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: abril-26

MENÚ: PROFESORES

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1 SEMANA SANTA	2 SEMANA SANTA	3 SEMANA SANTA	
6 SEMANA SANTA	7 Arroz caldoso de verduras Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan integral	8 Lentejas a la campesina Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	9 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Yogur y pan integral	10 Potaje de garbanzos Albóndigas en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 788 Prot: 28 HC: 97 Lip: 27
13 Guiso de alubias Revuelto de bacalao Ensalada de lechuga Fruta y pan	14 Crema de verduras Magro guisado con verduras Fruta y pan integral	15 Sopa minestrone Salmón al horno con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan	16 Menestra salteada Escalopines a la pimienta Yogur y pan integral	17 Lentejas estofadas con arroz integral Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 796 Prot: 30 HC: 99 Lip: 27
20 Potaje de garbanzos Filete de abadejo en salsa Fruta y pan	21 Arroz de carne Tortilla de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	22 Coliflor gratinada Pollo al chilindrón Ensalada de lechuga Fruta y pan	23 FESTIVO	24 FESTIVO	kcl: 787 Prot: 30 HC: 97 Lip: 27
27 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Fruta y pan	28 Lentejas a la castellana con arroz integral Palometa a la griega Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	29 Espirales a la carbonara Revuelto de gambas Ensalada de lechuga Fruta y pan	30 Sopa de cocido Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan integral		kcl: 747 Prot: 28 HC: 90 Lip: 26

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES