

MES: Junio 2026

CEIP CUARTE 3

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1 Alubias estofadas con verduras Merluza en salsa marinera con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta VE:2.456/588 GT:22 GS:3 HC:65 AZ:19 PROT:29 SAL:2	2 Menestra de verduras salteadas Macarrones integrales (eco.) con salsa boloñesa vegana Fruta y pan integral (*) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta VE:2.548/610 GT:16 GS:3 HC:86 AZ:25 PROT:24 SAL:2	3 Arroz caldoso de verduras - Revuelto de atún con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta VE:2.523/603 GT:23 GS:4 HC:78 AZ:20 PROT:20 SAL:2	4 Crema fina de calabacín Pollo al chilindrón Yogur y pan integral (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:2.475/592 GT:21 GS:4 HC:70 AZ:19 PROT:30 SAL:1	5 Lentejas a la campesina Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:2.435/583 GT:18 GS:3 HC:75 AZ:19 PROT:25 SAL:2	6 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos	7 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos
8 Pastel de patata y verduras Potaje de garbanzos con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos VE:2.540/608 GT:26 GS:4 HC:72 AZ:20 PROT:18 SAL:2	9 Arroz con salsa de tomate Abadejo en salsa con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:2.504/599 GT:18 GS:2 HC:82 AZ:21 PROT:25 SAL:2	10 Sopa maravilla con verduras Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:2.532/606 GT:15 GS:4 HC:78 AZ:21 PROT:53 SAL:2	11 Alubias estofadas con arroz integral Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta VE:2.532/606 GT:21 GS:5 HC:71 AZ:19 PROT:28 SAL:2	12 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta VE:2.521/603 GT:24 GS:3 HC:69 AZ:24 PROT:26 SAL:2	13 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta	14 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos
15 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:2.516/602 GT:23 GS:3 HC:17 AZ:19 PROT:17 SAL:2	16 Lentejas con verduras de temporada Salmón con salsa de tomate con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:2.516/602 GT:18 GS:3 HC:69 AZ:23 PROT:39 SAL:3	17 Crema de zanahoria (eco.) Magro guisado con verduras Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:2.525/604 GT:18 GS:1 HC:83 AZ:21 PROT:26 SAL:1	18 Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde) Garbanzos estofados con arroz integral Yogur y pan integral (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta VE:2.453/587 GT:21 GS:3 HC:73 AZ:22 PROT:20 SAL:1	19 FIN DE CURSO Espirales pomodoro (tomate, cebolla, especias) Pechuga de pollo rebozada con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos VE:2.531/606 GT:19 GS:3 HC:85 AZ:23 PROT:21 SAL:2	20 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	21 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta
22 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	23 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	24 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	25 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta	26 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	27 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta	28 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta
29 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	30 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta			TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA. Estos menús cumplen con el RD 315/2025 en cuanto a la información de los alérgenos disponiendo de ella en el comedor del centro o a través del responsable. LAS FRUTAS SERVIDAS SERÁN MANZANA, PERA, PLÁTANO Y NARANJA.		

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: Junio 2026

CEIP CUARTE 3

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1 Alubias estofadas con verduras Merluza en salsa marinera con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos VE:3.083/737 GT:28 GS:3 HC:79 AZ:25 PROT:38 SAL:3	2 Menestra de verduras salteadas Macarrones integrales (eco.) con salsa boloñesa vegana Fruta y pan integral (*) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta VE:3.136/750 GT:20 GS:3 HC:105 AZ:9 PROT:30 SAL:2	3 Arroz caldoso de verduras - Revuelto de atún con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:3.102/742 GT:29 GS:5 HC:93 AZ:25 PROT:26 SAL:3	4 Crema fina de calabacín Pollo al chilindrón Yogur y pan integral (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:3.189/763 GT:28 GS:5 HC:87 AZ:26 PROT:40 SAL:2	5 Lentejas a la campesina Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos VE:3.087/739 GT:24 GS:4 HC:92 AZ:25 PROT:32 SAL:3	6 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	7 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos
8 Pastel de patata y verduras Potaje de garbanzos con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta VE:3.212/768 GT:34 GS:5 HC:88 AZ:22 PROT:23 SAL:2	9 Arroz con salsa de tomate Abadejo en salsa con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:3.190/763 GT:23 GS:2 HC:108 AZ:28 PROT:31 SAL:2	10 Sopa maravilla con verduras Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:3.237/774 GT:22 GS:6 HC:91 AZ:26 PROT:53 SAL:2	11 Alubias estofadas con arroz integral Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:3.281/785 GT:26 GS:6 HC:96 AZ:26 PROT:35 SAL:2	12 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:3.122/747 GT:30 GS:4 HC:85 AZ:31 PROT:32 SAL:2	13 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos	14 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos
15 Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos VE:3.260/780 GT:32 GS:5 HC:96 AZ:25 PROT:24 SAL:3	16 Lentejas con verduras de temporada Salmón con salsa de tomate con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta VE:3.211/768 GT:23 GS:3 HC:84 AZ:31 PROT:53 SAL:3	17 Crema de zanahoria (eco.) Magro guisado con verduras Fruta y pan (*) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta VE:3.110/744 GT:22 GS:1 HC:102 AZ:28 PROT:32 SAL:2	18 Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde) Garbanzos estofados con arroz integral Yogur y pan integral (*) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta VE:3.187/763 GT:29 GS:4 HC:92 AZ:25 PROT:26 SAL:1	19 FIN DE CURSO Espirales pomodoro (tomate, cebolla, especias) Pechuga de pollo rebozada con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos VE:3.108/744 GT:24 GS:4 HC:105 AZ:30 PROT:25 SAL:3	20 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta	21 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos
22 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	23 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	24 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	25 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta	26 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (*) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta	27 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	28 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos
29 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	30 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta			TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA. Estos menús cumplen con el RD 315/2025 en cuanto a la información de los alérgenos disponiendo de ella en el comedor del centro o a través del responsable. LAS FRUTAS SERVIDAS SERÁN MANZANA, PERA, PLÁTANO Y NARANJA.		

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

MES: junio-26		MENÚ: PROFESORES				
Lunes		Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
1	Guiso de alubias Filete de merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga Fruta y pan	2Menestra salteada Macarrones eco integrales con salsa boloñesa vegana Fruta y pan integral	3Arroz caldoso de verduras Revuelto de gambas Ensalada de lechuga Fruta y pan	4Crema de calabacín Pollo al chilindrón Yogur y pan integral	5Lentejas a la campesina Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 788 Prot: 28 HC: 97 Lip: 27
8	Pastel de patata con verduras Potaje de garbanzos Ensalada de lechuga Fruta y pan	9Arroz de carne Filete de abadejo en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	10Sopa de pescado Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan	11Alubias estofadas con arroz integral Tortilla de queso Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	12Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Fruta y pan	kcl: 796 Prot: 30 HC: 99 Lip: 27
15	Arroz caldoso de verduras Revuelto de bacalao Ensalada de lechuga Fruta y pan	16Lentejas estofadas Salmón con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	17Crema de zanahoria eco Magro guisado con verduras Fruta y pan	18Verdura tricolor Guiso de garbanzos con arroz integral Yogur y pan integral	19Tallarines salteados con verduras y soja Pollo rustido con ciruelas Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 787 Prot: 30 HC: 97 Lip: 27
22	Guiso de alubias Merluza en salsa con habitas	23Crema de verduras Tortilla de calabacín	24Arroz con tomate Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno	25Sopa de cocido Pollo en salsa	26Menestra salteada Revuelto de atún	kcl: 747 Prot: 28 HC: 90 Lip: 26
29	Crema de calabaza Albóndigas de cerdo a la jardinera	30Arroz milanesa Filete de abadejo al horno con salsa de verduritas				kcl: Prot: HC: Lip:

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: junio-26

MENÚ: 1. CELIACO

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional	
1	Guiso de alubias Filete de merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	2	Menestra salteada Pechuga al horno Fruta y pan sin gluten	3	Arroz caldoso de verduras Revuelto de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	4	Crema de calabacín Pollo al chilindrón Yogur y pan sin gluten	5	Guisantes rehogados Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	kcl: 691,93 Prot: 23,64 HC: 89,91 Lip: 23,90	
8	Guiso de patata Potaje de garbanzos Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	9	Arroz con tomate Filete de abadejo en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	10	Sopa de verduras Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan sin gluten	11	Alubias estofadas con arroz integral Tortilla de queso Ensalada de lechuga Yogur y pan sin gluten	12	Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Fruta y pan sin gluten	kcl: 687,19 Prot: 25,67 HC: 90,65 Lip: 20,23	
15	Arroz caldoso de verduras Tortilla de york Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	16	Guisantes rehogados Salmón con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	17	Crema de zanahoria eco Magro guisado con verduras Fruta y pan sin gluten	18	Verdura tricolor Guiso de garbanzos con arroz integral Yogur y pan sin gluten	19	Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	kcl: 709,97 Prot: 24,57 HC: 94,12 Lip: 23,70	
22		23		24		25		26			
29		30									

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: junio-26

MENÚ: 2. HIPOCALÓRICO

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional	
1	Guiso de alubias Filete de merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga Fruta y pan	2	Menestra salteada Macarrones eco integrales con salsa boloñesa vegana Fruta y pan integral	3	Arroz caldoso de verduras Abadejo ajoarriero Ensalada de lechuga Fruta y pan	4	Crema de calabacín Pollo al chilindrón Yogur desnatado y pan integral	5	Lentejas a la campesina Magro con champiñones Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 561,94 Prot: 19,31 HC: 72,73 Lip: 19,52	
8	Pastel de patata con verduras Potaje de garbanzos Ensalada de lechuga Fruta y pan	9	Espinacas salteadas Filete de abadejo en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	10	Sopa de verduras Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan	11	Alubias estofadas con arroz integral Lomo con pimientos Ensalada de lechuga Yogur desnatado y pan integral	12	Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Fruta y pan	kcl: 572,94 Prot: 20,22 HC: 72,84 Lip: 20,36	
15	Arroz caldoso de verduras Pollo al limón Ensalada de lechuga Fruta y pan	16	Lentejas estofadas Limanda al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	17	Crema de zanahoria eco Magro guisado con verduras Fruta y pan	18	Verdura tricolor Guiso de garbanzos con arroz integral Yogur desnatado y pan integral	19	Espirales en salsa pomodoro Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 570,35 Prot: 20,86 HC: 74,10 Lip: 19,22	
22		23		24		25		26			
29		30									

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: junio-26

MENÚ: 3. NO HUEVO

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
1	Guiso de alubias Limanda en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	2	Menestra salteada Pechuga al horno Fruta y pan	3	Arroz caldoso de verduras Abadejo ajoarriero Ensalada de lechuga Fruta y pan	4	Crema de calabacín Pollo al chilindrón Yogur y pan	5	Lentejas a la campesina Magro con champiñones Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 697,93 Prot: 25,14 HC: 89,91 Lip: 23,90
8	Pastel de patata con verduras Potaje de garbanzos Ensalada de lechuga Fruta y pan	9	Arroz con tomate Abadejo en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	10	Sopa de verduras Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan	11	Alubias estofadas con arroz integral Lomo con pimientos Ensalada de lechuga Yogur y pan	12	Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Fruta y pan	kcl: 683,71 Prot: 26,60 HC: 88,85 Lip: 20,23
15	Arroz caldoso de verduras Lomo encebollado Ensalada de lechuga Fruta y pan	16	Lentejas estofadas Limanda al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	17	Crema de zanahoria eco Magro guisado con verduras Fruta y pan	18	Verdura tricolor Guiso de garbanzos con arroz integral Yogur y pan	19	Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 710,33 Prot: 24,48 HC: 94,12 Lip: 23,78
22		23		24		25		26		
29		30								

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: junio-26		MENÚ: 4. SIN PLV									
Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional	
1	Guiso de alubias Filete de merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga Fruta y pan	2	Menestra salteada Pechuga al horno Fruta y pan	3	Arroz caldoso de verduras Revuelto de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	4	Crema de calabacín Pollo al chilindrón Yogur de soja y pan	5	Lentejas a la campesina Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl:	689,18
										Prot:	23,64
										HC:	89,91
										Lip:	23,43
8	Guiso de patata Potaje de garbanzos Ensalada de lechuga Fruta y pan	9	Arroz con tomate Filete de abadejo en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan	10	Sopa de verduras Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan	11	Alubias estofadas con arroz integral Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	12	Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Fruta y pan	kcl:	688,12
										Prot:	25,71
										HC:	90,65
										Lip:	20,32
15	Arroz caldoso de verduras Tortilla de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	16	Lentejas estofadas Salmón con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan	17	Crema de zanahoria eco Magro guisado con verduras Fruta y pan	18	Verdura tricolor Guiso de garbanzos con arroz integral Yogur de soja y pan	19	Espirales en salsa pomodoro Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl:	704,61
										Prot:	26,07
										HC:	92,45
										Lip:	24,03
22		23		24		25		26			
29		30									

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: junio-26

MENÚ: 5. NO CERDO

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
1	Guiso de alubias Filete de merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga Fruta y pan	2	Menestra salteada Macarrones eco integrales con salsa boloñesa vegana Fruta y pan integral	3	Arroz caldoso de verduras Revuelto de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	4	Crema de calabacín Pollo al chilindrón Yogur y pan integral	5	Lentejas a la campesina Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 693,53 Prot: 24,14 HC: 91,61 Lip: 23,10
8	Pastel de patata con verduras Potaje de garbanzos Ensalada de lechuga Fruta y pan	9	Arroz con tomate Filete de abadejo en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	10	Sopa maravilla con verduras Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan	11	Alubias estofadas con arroz integral Tortilla de queso Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	12	Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Fruta y pan	kcl: 709,71 Prot: 25,68 HC: 91,05 Lip: 24,55
15	Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	16	Lentejas estofadas Salmón con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	17	Crema de zanahoria eco Huevos aurora Fruta y pan	18	Verdura tricolor Guiso de garbanzos con arroz integral Yogur y pan integral	19	Espirales en salsa pomodoro Pechuga de pollo rebozada Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 706,63 Prot: 25,06 HC: 92,48 Lip: 23,84
22		23		24		25		26		
29		30								

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: junio-26

MENÚ: 8. NO PESCADO

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
1	Guiso de alubias Estofado de pavo Ensalada de lechuga Fruta y pan	2	Menestra salteada Pechuga al horno Fruta y pan	3	Arroz caldoso de verduras Lomo encebollado Ensalada de lechuga Fruta y pan	4	Crema de calabacín Pollo al chilindrón Yogur y pan	5	Lentejas a la campesina Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 702,33 Prot: 24,80 HC: 89,82 Lip: 24,58
8	Guiso de patata Potaje de garbanzos Ensalada de lechuga Fruta y pan	9	Arroz con tomate Lomo en salsa casera Ensalada de lechuga Fruta y pan	10	Sopa casera Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan	11	Alubias estofadas con arroz integral Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan	12	Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Fruta y pan	kcl: 711,42 Prot: 26,19 HC: 90,48 Lip: 24,26
15	Arroz caldoso de verduras Tortilla de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	16	Lentejas estofadas Estofado de pavo Ensalada de lechuga Fruta y pan	17	Crema de zanahoria eco Magro guisado con verduras Fruta y pan	18	Verdura tricolor Guiso de garbanzos con arroz integral Yogur y pan	19	Pasta pomodoro Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 715,22 Prot: 26,74 HC: 90,90 Lip: 24,75
22		23		24		25		26		
29		30								

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: junio-26

MENÚ: 9. SIN LEGUMBRES

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
1	Crema de patata, zanahoria y calabaza Limanda en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	2	Salteado de verduras Pechuga al horno Fruta y pan	3	Arroz caldoso de verduras Revuelto de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	4	Crema de calabacín Pollo al chilindrón Yogur y pan	5	Acelgas rehogadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 681,01 Prot: 22,74 HC: 88,53 Lip: 23,70
8	Guiso de patata Lomo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	9	Arroz con tomate Abadejo en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	10	Sopa casera Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan	11	Brócoli rehogado Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan	12	Crema de puerro Pavo guisado con verduras Fruta y pan	kcl: 682,67 Prot: 25,21 HC: 90,16 Lip: 20,15
15	Arroz caldoso de verduras Tortilla de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	16	Coliflor rehogada Limanda al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	17	Crema de zanahoria eco Magro guisado con verduras Fruta y pan	18	Salteado de verduras Abadejo ajoarriero Yogur y pan	19	Pasta pomodoro Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 704,91 Prot: 23,95 HC: 93,79 Lip: 23,56
22		23		24		25		26		
29		30								

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: junio-26

MENÚ: 10. NO FRUTOS SECOS

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
1	Guiso de alubias Filete de merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga Fruta y pan	2	Menestra salteada Pechuga al horno Fruta y pan	3	Arroz caldoso de verduras Revuelto de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	4	Crema de calabacín Pollo al chilindrón Yogur y pan	5	Lentejas a la campesina Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan
8	Pastel de patata con verduras Potaje de garbanzos Ensalada de lechuga Fruta y pan	9	Arroz con tomate Filete de abadejo en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan	10	Sopa maravilla con verduras Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan	11	Alubias estofadas con arroz integral Tortilla de queso Ensalada de lechuga Yogur y pan	12	Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Fruta y pan
15	Arroz caldoso de verduras Tortilla de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	16	Lentejas estofadas Salmón con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan	17	Crema de zanahoria eco Magro guisado con verduras Fruta y pan	18	Verdura tricolor Guiso de garbanzos con arroz integral Yogur y pan	19	Espirales en salsa pomodoro Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan
22		23		24		25		26	
29		30							

MES: junio-26

MENÚ: 11. ASTRINGENTE

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1 Crema de zanahoria Abadejo al horno Fruta y pan	2 Puré de patata Pechuga al horno Fruta y pan	3 Arroz cocido Tortilla francesa Fruta y pan	4 Crema de zanahoria Lomo al horno Yogur y pan	5 Puré de patata Tortilla francesa Fruta y pan
8 Crema de zanahoria Lomo al horno Fruta y pan	9 Arroz cocido Abadejo al horno Fruta y pan	10 Crema de zanahoria Pechuga al horno Fruta y pan	11 Puré de patata Tortilla francesa Yogur y pan	12 Arroz cocido Lomo asado Fruta y pan
15 Arroz cocido Tortilla francesa Fruta y pan	16 Puré de patata Abadejo al horno Fruta y pan	17 Crema de zanahoria Lomo asado Fruta y pan	18 Puré de patata Abadejo al horno Yogur y pan	19 Crema de zanahoria Pechuga al horno Fruta y pan
22	23	24	25	26
29	30			

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: junio-26		MENÚ: 21. SIN CRUSTACEOS				
Lunes		Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
1	Guiso de alubias Limanda en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	2Menestra salteada Pechuga al horno Fruta y pan	3Arroz caldoso de verduras Revuelto de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	4Crema de calabacín Pollo al chilindrón Fruta y pan	5Lentejas a la campesina Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 700,33 Prot: 24,72 HC: 89,77 Lip: 24,37
8	Guiso de patata Potaje de garbanzos Ensalada de lechuga Fruta y pan	9Arroz con tomate Abadejo en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	10Sopa casera Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan	11Alubias estofadas con arroz integral Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	12Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Fruta y pan	kcl: 697,55 Prot: 25,62 HC: 90,78 Lip: 21,35
15	Arroz caldoso de verduras Tortilla de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	16Lentejas estofadas Limanda al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	17Crema de zanahoria eco Magro guisado con verduras Fruta y pan	18Verdura tricolor Guiso de garbanzos con arroz integral Fruta y pan	19Pasta pomodoro Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 709,29 Prot: 26,63 HC: 91,98 Lip: 24,51
22		23	24	25	26	
29		30				

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: junio-26

MENÚ: 21. SIN LACTOSA

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
1	Guiso de alubias Limanda en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	2	Menestra salteada Pechuga al horno Fruta y pan	3	Arroz caldoso de verduras Revuelto de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	4	Crema de calabacín Pollo al chilindrón Fruta y pan	5	Lentejas a la campesina Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 700,33 Prot: 24,72 HC: 89,77 Lip: 24,37
8	Guiso de patata Potaje de garbanzos Ensalada de lechuga Fruta y pan	9	Arroz con tomate Abadejo en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	10	Sopa casera Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan	11	Alubias estofadas con arroz integral Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	12	Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Fruta y pan	kcl: 697,55 Prot: 25,62 HC: 90,78 Lip: 21,35
15	Arroz caldoso de verduras Tortilla de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	16	Lentejas estofadas Limanda al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	17	Crema de zanahoria eco Magro guisado con verduras Fruta y pan	18	Verdura tricolor Guiso de garbanzos con arroz integral Fruta y pan	19	Pasta pomodoro Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 709,29 Prot: 26,63 HC: 91,98 Lip: 24,51
22		23		24		25		26		
29		30								

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: junio-26

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

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
1	Guiso de alubias Filete de merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga Fruta y pan	2	Menestra salteada Magro con champiñones Fruta y pan integral	3	Arroz caldoso de verduras Revuelto de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	4	Crema de calabacín Lomo al horno Yogur y pan integral	5	Lentejas a la campesina Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 691,93 Prot: 23,64 HC: 89,91 Lip: 23,90
8	Pastel de patata con verduras Potaje de garbanzos Ensalada de lechuga Fruta y pan	9	Arroz con tomate Filete de abadejo en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	10	Sopa de verduras Salmón al horno Fruta y pan	11	Alubias estofadas con arroz integral Tortilla de queso Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	12	Judías verdes con refrito Lomo asado Fruta y pan	kcl: 704,04 Prot: 25,86 HC: 91,05 Lip: 21,84
15	Arroz caldoso de verduras Tortilla de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	16	Lentejas estofadas Salmón con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	17	Crema de zanahoria eco Magro guisado con verduras Fruta y pan	18	Verdura tricolor Guiso de garbanzos con arroz integral Yogur y pan integral	19	Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Merluza en salsa vizcaína Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 710,14 Prot: 25,72 HC: 93,08 Lip: 23,67
22		23		24		25		26		
29		30								

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: junio-26

MENÚ: 9. SIN LEGUMINOSAS. YOGUR NATURAL, FRUTAS SIN HUESO Y EL RESTO DE FRUTAS PELADAS Y LAVADAS

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
1	Crema de patata, zanahoria y calabaza Limanda en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	2	Salteado de verduras Pechuga al horno Fruta y pan	3	Arroz caldoso de verduras Revuelto de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	4	Crema de calabacín Pollo al chilindrón Yogur y pan	5	Acelgas rehogadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 681,01 Prot: 22,74 HC: 88,53 Lip: 23,70
8	Guiso de patata Lomo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	9	Arroz con tomate Abadejo en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	10	Sopa casera Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan	11	Brócoli rehogado Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan	12	Crema de puerro Pavo guisado con verduras Fruta y pan	kcl: 682,67 Prot: 25,21 HC: 90,16 Lip: 20,15
15	Arroz caldoso de verduras Tortilla de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	16	Coliflor rehogada Limanda al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	17	Crema de zanahoria eco Magro guisado con verduras Fruta y pan	18	Salteado de verduras Abadejo ajoarriero Yogur y pan	19	Pasta pomodoro Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 704,91 Prot: 23,95 HC: 93,79 Lip: 23,56
22		23		24		25		26		
29		30								

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES