

MES: Mayo 2026

CEIP CUARTE 3

| Lunes                                                                                                                                                                                                                                                                               | Martes                                                                                                                                                                                                                                                                 | Miércoles                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Jueves                                                                                                                                                                                                                                           | Viernes                                                                                                                                                                                                                                            | Sábado                                                                                         | Domingo                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA. LAS FRUTAS SERVIDAS SERÁN MANZANA, PERA, PLÁTANO Y NARANJA                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                  | 1<br><b>FESTIVO</b><br>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta<br>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos                                                                                                                                    | 2<br>1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta<br>1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos    | 3<br>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos<br>1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta       |
| 4<br>Alubias guisadas con arroz integral<br>Pastel de patata con verduras con ensalada de lechuga<br>Fruta y pan<br>(*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos<br><br>VE:2.543/608 GT:19 GS:2 HC:88 AZ:20 PROT:17 SAL:1                                                           | 5<br>Sopa maravilla con verduras<br>Pollo en salsa (patata, cebolla, zanahoria y tomate)<br>Fruta y pan integral<br>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos<br><br>VE:2.540/608 GT:14 GS:4 HC:79 AZ:22 PROT:40 SAL:3                                           | 6<br>- Lentejas estofadas<br>Filete de merluza en salsa marinera (tomate, cebolla, ajo y especias) con ensalada de lechuga<br>Fruta y pan<br>(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos<br><br>VE:2.464/589 GT:19 GS:2 HC:67 AZ:18 PROT:34 SAL:3                                               | 7<br>Arroz caldoso de verduras<br>Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga<br>Yogur y pan integral<br>(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta<br><br>VE:2.544/609 GT:25 GS:5 HC:74 AZ:19 PROT:21 SAL:2                          | 8<br>Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde)<br>Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate)<br>Fruta y pan<br>(*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta<br><br>VE:2.461/589 GT:19 GS:3 HC:75 AZ:24 PROT:27 SAL:2 | 9<br>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta<br>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos        | 10<br>1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta<br>1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos    |
| 11<br>Arroz con salsa de tomate<br>- Revuelto de atún con ensalada de lechuga<br>Fruta y pan<br>(*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos<br><br>VE:2.506/599 GT:20 GS:4 HC:80 AZ:21 PROT:21 SAL:2                                                                            | 12<br>Judías verdes con refrito<br>Garbanzos estofados con arroz integral<br>Fruta y pan integral<br>(*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta<br><br>VE:2.530/605 GT:21 GS:2 HC:81 AZ:23 PROT:18 SAL:1                                                            | 13<br>Espirales con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca)<br>Filete de abadejo al horno con verduritas (cebolla, zanahoria y pimiento) con ensalada de lechuga<br>Fruta y pan<br>(*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos<br><br>VE:2.471/591 GT:19 GS:2 HC:78 AZ:23 PROT:25 SAL:2 | 14<br>Crema de zanahoria (eco.)<br>Estofado campesino de magro (cebolla, pimiento, tomate, patata, ajo y especias)<br>Yogur y pan integral<br>(*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta<br><br>VE:2.544/609 GT:20 GS:2 HC:75 AZ:21 PROT:30 SAL:2 | 15<br>Lentejas a la campesina<br>Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga<br>Fruta y pan<br>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta<br><br>VE:2.464/590 GT:20 GS:3 HC:74 AZ:19 PROT:25 SAL:2                                     | 16<br>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta<br>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos     | 17<br>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos<br>1º Legumbres 2º Carne con Pasta y Lácteos |
| 18<br>Alubias estofadas con verduras<br>Filete de merluza en salsa verde (guisante, cebolla, ajo y perejil) con ensalada de lechuga<br>Fruta y pan<br>(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta<br><br>VE:2.538/607 GT:19 GS:2 HC:72 AZ:18 PROT:33 SAL:2                          | 19<br>Sopa minestrone<br>Pollo en salsa de champiñones (champiñón, patata, cebolla y tomillo)<br>Fruta y pan integral<br>(*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos<br><br>VE:2.541/608 GT:14 GS:4 HC:78 AZ:21 PROT:42 SAL:2                                          | 20<br>Potaje de garbanzos<br>Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga<br>Fruta y pan<br>(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta<br><br>VE:2.478/593 GT:26 GS:5 HC:61 AZ:19 PROT:24 SAL:2                                                                                            | 21<br>Menestra de verduras salteadas<br>Macarrones integrales (eco.) con salsa boloñesa vegana<br>Yogur y pan integral<br>(*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta<br><br>VE:2.544/609 GT:18 GS:3 HC:85 AZ:26 PROT:21 SAL:2                   | 22<br>Arroz caldoso de verduras<br>Palometa a la griega con ensalada de lechuga<br>Fruta y pan<br>(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos<br><br>VE:2.491/596 GT:22 GS:2 HC:76 AZ:21 PROT:15 SAL:2                                           | 23<br>1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos<br>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta        | 24<br>1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos<br>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos   |
| 25<br>Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde)<br>Magro de cerdo a la campesina (patata, cebolla, tomate, pimiento, zanahoria, calabacín y tomillo)<br>Fruta y pan<br>(*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta<br><br>VE:2.491/596 GT:25 GS:1 HC:66 AZ:22 PROT:24 SAL:1 | 26<br>Lentejas a la castellana (cebolla, zanahoria, patata y pimentón) con arroz integral<br>Tortilla de patatas con ensalada de lechuga<br>Fruta y pan integral<br>(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta<br><br>VE:2.488/595 GT:18 GS:3 HC:78 AZ:19 PROT:27 SAL:2 | 27<br>- Crema de verduras<br>Salmón al horno con salsa pomodoro<br>Fruta y pan<br>(*) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos<br><br>VE:2.537/607 GT:21 GS:3 HC:72 AZ:22 PROT:30 SAL:2                                                                                                          | 28<br>Sopa casera de cocido<br>Cocido completo con ensalada de lechuga<br>Yogur y pan integral<br>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta<br><br>VE:2.569/615 GT:19 GS:4 HC:77 AZ:19 PROT:31 SAL:2                                       | 29<br>Arroz con salsa de tomate<br>Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga<br>Fruta y pan<br>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos<br><br>VE:2.525/604 GT:21 GS:5 HC:77 AZ:21 PROT:23 SAL:2                                         | 30<br>1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos<br>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta | 31<br>1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos<br>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos    |

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

VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)

MES: Mayo 2026

CEIP CUARTE 3

| Lunes                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Martes                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Miércoles                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Jueves                                                                                                                                                                                                                                                                | Viernes                                                                                                                                                                                                                                                               | Sábado                                                                                                           | Domingo                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA. LAS FRUTAS SERVIDAS SERÁN MANZANA, PERA, PLÁTANO Y NARANJA</p>                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p><b>1</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p> <p>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta<br/>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos</p>                                                                                                                              | <p><b>2</b></p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta<br/>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta</p>        | <p><b>3</b></p> <p>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos<br/>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta</p>         |
| <p><b>4</b></p> <p>Alubias guisadas con arroz integral<br/>Pastel de patata con verduras con ensalada de lechuga<br/>Fruta y pan<br/>(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p> <p>VE:3.253/778 GT:22 GS:3 HC:114 AZ:27 PROT:23 SAL:2</p>                                                               | <p><b>5</b></p> <p>Sopa maravilla con verduras<br/>Pollo en salsa (patata, cebolla, zanahoria y tomate)<br/>Fruta y pan integral<br/>(*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:3.145/752 GT:20 GS:5 HC:91 AZ:29 PROT:52 SAL:3</p>                                               | <p><b>6</b></p> <p>- Lentejas estofadas<br/>Filete de merluza en salsa marinera (tomate, cebolla, ajo y especias) con ensalada de lechuga<br/>Fruta y pan<br/>(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p> <p>VE:3.078/736 GT:24 GS:3 HC:8 AZ:24 PROT:45 SAL:3</p>                                                | <p><b>7</b></p> <p>Arroz caldoso de verduras<br/>Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga<br/>Yogur y pan integral<br/>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p> <p>VE:3.172/759 GT:34 GS:6 HC:84 AZ:20 PROT:27 SAL:3</p>                      | <p><b>8</b></p> <p>Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde)<br/>Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate)<br/>Fruta y pan<br/>(*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta</p> <p>VE:3.096/741 GT:24 GS:4 HC:94 AZ:31 PROT:33 SAL:2</p> | <p><b>9</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos<br/>1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>        | <p><b>10</b></p> <p>1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos<br/>1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos</p> |
| <p><b>11</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate<br/>- Revuelto de atún con ensalada de lechuga<br/>Fruta y pan<br/>(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p> <p>VE:3.247/777 GT:26 GS:5 HC:104 AZ:28 PROT:27 SAL:3</p>                                                                               | <p><b>12</b></p> <p>Judías verdes con refrito<br/>Garbanzos estofados con arroz integral<br/>Fruta y pan integral<br/>(*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta</p> <p>VE:3.192/764 GT:26 GS:3 HC:102 AZ:30 PROT:24 SAL:1</p>                                                           | <p><b>13</b></p> <p>Espirales con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca)<br/>Filete de abadejo al horno con verduritas (cebolla, zanahoria y pimiento) con ensalada de lechuga<br/>Fruta y pan<br/>(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p> <p>VE:3.060/732 GT:25 GS:2 HC:94 AZ:30 PROT:32 SAL:2</p> | <p><b>14</b></p> <p>Crema de zanahoria (eco.)<br/>Estofado campesino de magro (cebolla, pimiento, tomate, patata, ajo y especias)<br/>Yogur y pan integral<br/>(*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p> <p>VE:3.111/744 GT:24 GS:3 HC:94 AZ:23 PROT:35 SAL:2</p> | <p><b>15</b></p> <p>Lentejas a la campesina<br/>Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga<br/>Fruta y pan<br/>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p> <p>VE:3.124/747 GT:26 GS:4 HC:92 AZ:25 PROT:32 SAL:2</p>                               | <p><b>16</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos<br/>1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>  | <p><b>17</b></p> <p>1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos<br/>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta</p>      |
| <p><b>18</b></p> <p>Alubias estofadas con verduras<br/>Filete de merluza en salsa verde (guisante, cebolla, ajo y perejil) con ensalada de lechuga<br/>Fruta y pan<br/>(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p> <p>VE:3.212/768 GT:23 GS:2 HC:91 AZ:25 PROT:43 SAL:2</p>                            | <p><b>19</b></p> <p>Sopa minestrone<br/>Pollo en salsa de champiñones (champiñón, patata, cebolla y tomillo)<br/>Fruta y pan integral<br/>(*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta</p> <p>VE:3.185/762 GT:20 GS:5 HC:89 AZ:26 PROT:55 SAL:3</p>                                            | <p><b>20</b></p> <p>Potaje de garbanzos<br/>Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga<br/>Fruta y pan<br/>(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p> <p>VE:3.264/781 GT:35 GS:7 HC:77 AZ:26 PROT:33 SAL:2</p>                                                                                          | <p><b>21</b></p> <p>Menestra de verduras salteadas<br/>Macarrones integrales (eco.) con salsa boloñesa vegana<br/>Yogur y pan integral<br/>(*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta</p> <p>VE:3.130/749 GT:22 GS:3 HC:104 AZ:30 PROT:25 SAL:2</p>                    | <p><b>22</b></p> <p>Arroz caldoso de verduras<br/>Palometa a la griega con ensalada de lechuga<br/>Fruta y pan<br/>(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p> <p>VE:3.291/787 GT:30 GS:3 HC:96 AZ:28 PROT:20 SAL:2</p>                                           | <p><b>23</b></p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos<br/>1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p> | <p><b>24</b></p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos<br/>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p>       |
| <p><b>25</b></p> <p>Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde)<br/>Magro de cerdo a la campesina (patata, cebolla, tomate, pimiento, zanahoria, calabacín y tomillo)<br/>Fruta y pan<br/>(*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:3.246/776 GT:33 GS:2 HC:83 AZ:30 PROT:31 SAL:2</p> | <p><b>26</b></p> <p>Lentejas a la castellana (cebolla, zanahoria, patata y pimentón) con arroz integral<br/>Tortilla de patatas con ensalada de lechuga<br/>Fruta y pan integral<br/>(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p> <p>VE:3.111/744 GT:24 GS:4 HC:95 AZ:25 PROT:33 SAL:2</p> | <p><b>27</b></p> <p>- Crema de verduras<br/>Salmón al horno con salsa pomodoro<br/>Fruta y pan<br/>(*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p> <p>VE:3.154/754 GT:26 GS:3 HC:88 AZ:29 PROT:39 SAL:3</p>                                                                                                              | <p><b>28</b></p> <p>Sopa casera de cocido<br/>Cocido completo con ensalada de lechuga<br/>Yogur y pan integral<br/>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p> <p>VE:3.205/767 GT:24 GS:6 HC:94 AZ:26 PROT:39 SAL:3</p>                                         | <p><b>29</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate<br/>Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga<br/>Fruta y pan<br/>(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p> <p>VE:3.164/757 GT:27 GS:6 HC:95 AZ:23 PROT:29 SAL:3</p>                                         | <p><b>30</b></p> <p>1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta<br/>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>    | <p><b>31</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos<br/>1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>    |

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

VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)

MES: mayo-26

MENÚ: PROFESORES

| Lunes                                                                                                     | Martes                                                                                                                         | Miércoles                                                                                                                             | Jueves                                                                                                            | Viernes                                                                                               | I. Nutricional                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
|                                                                                                           |                                                                                                                                |                                                                                                                                       |                                                                                                                   | 1<br>FESTIVO                                                                                          |                                           |
| 4<br>Guiso de alubias con arroz integral<br><br>Lomo adobado<br>Ensalada de lechuga<br><br>Fruta y pan    | 5<br>Sopa maravilla con verduras<br><br>Pollo en salsa<br><br>Fruta y pan integral                                             | 6<br>Lentejas estofadas<br><br>Filete de merluza en salsa marinera<br>Ensalada de lechuga<br><br>Fruta y pan                          | 7<br>Arroz caldoso de verduras<br><br>Revuelto de gambas<br>Ensalada de lechuga<br><br>Yogur y pan integral       | 8<br>Verdura tricolor<br><br>Pavo guisado con verduras<br><br>Fruta y pan                             | kcl: 788<br>Prot: 28<br>HC: 97<br>Lip: 27 |
| 11<br>Arroz de carne<br><br>Bacalao con pisto<br>Ensalada de lechuga<br><br>Fruta y pan                   | 12<br>Judías verdes con refrito<br><br>Escalopines a la pimienta<br><br>Fruta y pan integral                                   | 13<br>Espirales a la carbonara<br><br>Filete de abadejo al horno con salsa de<br>verduritas<br>Ensalada de lechuga<br><br>Fruta y pan | 14<br>Crema de zanahoria eco<br><br>Magro guisado con verduras<br><br>Yogur y pan integral                        | 15<br>Lentejas a la campesina<br><br>Tortilla de calabacín<br>Ensalada de lechuga<br><br>Fruta y pan  | kcl: 796<br>Prot: 30<br>HC: 99<br>Lip: 27 |
| 18<br>Alubias estofadas<br><br>Filete de merluza en salsa verde<br>Ensalada de lechuga<br><br>Fruta y pan | 19<br>Sopa de pescado<br><br>Pollo en salsa de champiñones<br><br>Fruta y pan integral                                         | 20<br>Potaje de garbanzos<br><br>Tortilla de queso<br>Ensalada de lechuga<br><br>Fruta y pan                                          | 21<br>Menestra salteada<br><br>Macarrones eco integrales con salsa<br>boloñesa vegana<br><br>Yogur y pan integral | 22<br>Arroz caldoso de verduras<br><br>Palometa a la griega<br>Ensalada de lechuga<br><br>Fruta y pan | kcl: 787<br>Prot: 30<br>HC: 97<br>Lip: 27 |
| 25<br>Verdura tricolor<br><br>Magro a la campesina<br><br>Fruta y pan                                     | 26<br>Lentejas a la castellana con arroz integral<br><br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga<br><br>Fruta y pan integral | 27<br>Crema de verduras<br><br>Salmón al horno con salsa pomodoro<br><br>Fruta y pan                                                  | 28<br>Sopa de cocido<br><br>Cocido completo<br>Ensalada de lechuga<br><br>Yogur y pan integral                    | 29<br>Paella de pescado<br><br>Pechuga en salsa<br>Ensalada de lechuga<br><br>Fruta y pan             | kcl: 747<br>Prot: 28<br>HC: 90<br>Lip: 26 |

VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)

MES: mayo-26

MENÚ: 2. HIPOCALORICO

| Lunes                                                                                                           | Martes                                                                                                               | Miércoles                                                                                                                        | Jueves                                                                                                           | Viernes                                                                                       | I. Nutricional                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
|                                                                                                                 |                                                                                                                      |                                                                                                                                  |                                                                                                                  | 1<br>FESTIVO                                                                                  |                                                       |
| 4<br>Guiso de alubias con arroz integral<br>Pastel de patata con verduras<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan | 5<br>Sopa de verduras<br>Pollo en salsa<br>Fruta y pan integral                                                      | 6<br>Lentejas estofadas<br>Filete de merluza en salsa marinera<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan                             | 7<br>Arroz caldoso de verduras<br>Pechuga al horno<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur desnatado y pan integral      | 8<br>Verdura tricolor<br>Pavo guisado con verduras<br>Fruta y pan                             | kcl: 561,94<br>Prot: 19,31<br>HC: 72,73<br>Lip: 19,52 |
| 11<br>Acelgas con patata<br>Limanda al horno<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan                              | 12<br>Judías verdes con refrito<br>Guiso de garbanzos con arroz integral<br>Fruta y pan integral                     | 13<br>Espirales con salsa napolitana<br>Filete de abadejo al horno con salsa de verduritas<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan | 14<br>Crema de zanahoria eco<br>Magro guisado con verduras<br>Yogur desnatado y pan integral                     | 15<br>Lentejas a la campesina<br>Pollo al limón<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan         | kcl: 572,94<br>Prot: 20,22<br>HC: 72,84<br>Lip: 20,36 |
| 18<br>Alubias estofadas<br>Filete de merluza en salsa verde<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan               | 19<br>Sopa de verduras<br>Pollo en salsa de champiñones<br>Fruta y pan integral                                      | 20<br>Potaje de garbanzos<br>Lomo con pimientos<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan                                            | 21<br>Menestra salteada<br>Macarrones eco integrales con salsa boloñesa vegana<br>Yogur desnatado y pan integral | 22<br>Arroz caldoso de verduras<br>Limanda en pepitoria<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan | kcl: 570,35<br>Prot: 20,86<br>HC: 74,10<br>Lip: 19,22 |
| 25<br>Verdura tricolor<br>Magro a la campesina<br>Fruta y pan                                                   | 26<br>Lentejas a la castellana con arroz integral<br>Estofado de pavo<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan integral | 27<br>Crema de verduras<br>Abadejo al horno<br>Fruta y pan                                                                       | 28<br>Sopa de verduras<br>Ternera guisada<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur desnatado y pan integral               | 29<br>Espinacas salteadas<br>Pollo asado<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan                | kcl: 573,45<br>Prot: 19,75<br>HC: 73,60<br>Lip: 20,14 |

VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)

MES: mayo-26

MENÚ: 3. NO HUEVO

| Lunes                                                                                                           | Martes                                                                                                      | Miércoles                                                                                                   | Jueves                                                                                  | Viernes                                                                                       | I. Nutricional                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
|                                                                                                                 |                                                                                                             |                                                                                                             |                                                                                         | 1<br>FESTIVO                                                                                  |                                                       |
| 4<br>Guiso de alubias con arroz integral<br>Pastel de patata con verduras<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan | 5<br>Sopa de verduras<br>Pollo en salsa<br>Fruta y pan                                                      | 6<br>Lentejas estofadas<br>Limanda en pepitoria<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan                       | 7<br>Arroz caldoso de verduras<br>Ternera guisada<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur y pan | 8<br>Verdura tricolor<br>Pavo guisado con verduras<br>Fruta y pan                             | kcl: 697,93<br>Prot: 25,14<br>HC: 89,91<br>Lip: 23,90 |
| 11<br>Arroz con tomate<br>Limanda al horno<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan                                | 12<br>Judías verdes con refrito<br>Guiso de garbanzos con arroz integral<br>Fruta y pan                     | 13<br>Pasta sin gluten ni huevo a la napolitana<br>Abadejo ajoarriero<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan | 14<br>Crema de zanahoria eco<br>Magro guisado con verduras<br>Yogur y pan               | 15<br>Lentejas a la campesina<br>Pollo al limón<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan         | kcl: 683,71<br>Prot: 26,60<br>HC: 88,85<br>Lip: 20,23 |
| 18<br>Alubias estofadas<br>Abadejo al horno<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan                               | 19<br>Sopa de verduras<br>Pollo en salsa de champiñones<br>Fruta y pan                                      | 20<br>Potaje de garbanzos<br>Lomo con pimientos<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan                       | 21<br>Menestra salteada<br>Pechuga al horno<br>Yogur y pan                              | 22<br>Arroz caldoso de verduras<br>Limanda en pepitoria<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan | kcl: 710,33<br>Prot: 24,48<br>HC: 94,12<br>Lip: 23,78 |
| 25<br>Verdura tricolor<br>Magro a la campesina<br>Fruta y pan                                                   | 26<br>Lentejas a la castellana con arroz integral<br>Estofado de pavo<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan | 27<br>Crema de verduras<br>Abadejo al horno<br>Fruta y pan                                                  | 28<br>Sopa de verduras<br>Cocido completo<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur y pan         | 29<br>Arroz con tomate<br>Pollo asado<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan                   | kcl: 684,04<br>Prot: 25,36<br>HC: 88,41<br>Lip: 23,01 |

VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)

MES: mayo-26

MENÚ: 5. NO CERDO

| Lunes                                                                                                           | Martes                                                                                                                 | Miércoles                                                                                                                        | Jueves                                                                                                     | Viernes                                                                                       | I. Nutricional                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
|                                                                                                                 |                                                                                                                        |                                                                                                                                  |                                                                                                            | 1<br>FESTIVO                                                                                  |                                                       |
| 4<br>Guiso de alubias con arroz integral<br>Pastel de patata con verduras<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan | 5<br>Sopa maravilla con verduras<br>Pollo en salsa<br>Fruta y pan integral                                             | 6<br>Lentejas estofadas<br>Filete de merluza en salsa marinera<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan                             | 7<br>Arroz caldoso de verduras<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur y pan integral         | 8<br>Verdura tricolor<br>Pavo guisado con verduras<br>Fruta y pan                             | kcl: 693,53<br>Prot: 24,14<br>HC: 91,61<br>Lip: 23,10 |
| 11<br>Arroz con tomate<br>Revuelto de atún<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan                                | 12<br>Judías verdes con refrito<br>Guiso de garbanzos con arroz integral<br>Fruta y pan integral                       | 13<br>Espirales con salsa napolitana<br>Filete de abadejo al horno con salsa de verduritas<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan | 14<br>Crema de zanahoria eco<br>Bacalao rebozado<br>Yogur y pan integral                                   | 15<br>Lentejas a la campesina<br>Tortilla de calabacín<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan  | kcl: 709,71<br>Prot: 25,68<br>HC: 91,05<br>Lip: 24,55 |
| 18<br>Alubias estofadas<br>Filete de merluza en salsa verde<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan               | 19<br>Sopa minestrone<br>Pollo en salsa de champiñones<br>Fruta y pan integral                                         | 20<br>Potaje de garbanzos<br>Tortilla de queso<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan                                             | 21<br>Menestra salteada<br>Macarrones eco integrales con salsa boloñesa vegana<br>Yogur y pan integral     | 22<br>Arroz caldoso de verduras<br>Palometa a la griega<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan | kcl: 706,63<br>Prot: 25,06<br>HC: 92,48<br>Lip: 23,84 |
| 25<br>Verdura tricolor<br>Merluza en pepitoria<br>Fruta y pan                                                   | 26<br>Lentejas a la castellana con arroz integral<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan integral | 27<br>Crema de verduras<br>Salmón al horno con salsa pomodoro<br>Fruta y pan                                                     | 28<br>Sopa de verduras<br>Albóndigas de merluza a la griega<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur y pan integral | 29<br>Arroz con tomate<br>Huevos aurora<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan                 | kcl: 711,13<br>Prot: 24,16<br>HC: 91,56<br>Lip: 24,98 |

VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)

MES: mayo-26

MENÚ: 8. NO PESCADO

| Lunes                                                                                                      | Martes                                                                                                                | Miércoles                                                                                     | Jueves                                                                                           | Viernes                                                                                              | I. Nutricional                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
|                                                                                                            |                                                                                                                       |                                                                                               |                                                                                                  | 1<br>FESTIVO                                                                                         |                                                       |
| 4<br>Guiso de alubias con arroz integral<br><br>Lomo encebollado<br>Ensalada de lechuga<br><br>Fruta y pan | 5<br>Sopa casera<br><br>Pollo en salsa<br><br>Fruta y pan                                                             | 6<br>Lentejas estofadas<br><br>Ternera guisada<br>Ensalada de lechuga<br><br>Fruta y pan      | 7<br>Arroz caldoso de verduras<br><br>Tortilla de york<br>Ensalada de lechuga<br><br>Yogur y pan | 8<br>Verdura tricolor<br><br>Pavo guisado con verduras<br><br>Fruta y pan                            | kcl: 702,33<br>Prot: 24,80<br>HC: 89,82<br>Lip: 24,58 |
| 11<br>Arroz con tomate<br><br>Pechuga al horno<br>Ensalada de lechuga<br><br>Fruta y pan                   | 12<br>Judías verdes con refrito<br><br>Guiso de garbanzos con arroz integral<br><br>Fruta y pan                       | 13<br>Pasta a la napolitana<br><br>Estofado de pavo<br>Ensalada de lechuga<br><br>Fruta y pan | 14<br>Crema de zanahoria eco<br><br>Magro guisado con verduras<br><br>Yogur y pan                | 15<br>Lentejas a la campesina<br><br>Tortilla de calabacín<br>Ensalada de lechuga<br><br>Fruta y pan | kcl: 711,42<br>Prot: 26,19<br>HC: 90,48<br>Lip: 24,26 |
| 18<br>Alubias estofadas<br><br>Ternera guisada<br>Ensalada de lechuga<br><br>Fruta y pan                   | 19<br>Sopa casera<br><br>Pollo en salsa de champiñones<br><br>Fruta y pan                                             | 20<br>Potaje de garbanzos<br><br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga<br><br>Fruta y pan  | 21<br>Menestra salteada<br><br>Lomo asado<br><br>Yogur y pan                                     | 22<br>Arroz caldoso de verduras<br><br>Pechuga al horno<br>Ensalada de lechuga<br><br>Fruta y pan    | kcl: 715,22<br>Prot: 26,74<br>HC: 90,90<br>Lip: 24,75 |
| 25<br>Verdura tricolor<br><br>Magro a la campesina<br><br>Fruta y pan                                      | 26<br>Lentejas a la castellana con arroz integral<br><br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga<br><br>Fruta y pan | 27<br>Crema de verduras<br><br>Pollo asado<br><br>Fruta y pan                                 | 28<br>Sopa casera<br><br>Cocido completo<br>Ensalada de lechuga<br><br>Yogur y pan               | 29<br>Arroz con tomate<br><br>Revuelto de york<br>Ensalada de lechuga<br><br>Fruta y pan             | kcl: 692,37<br>Prot: 25,42<br>HC: 89,66<br>Lip: 23,18 |

VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)

MES: mayo-26

MENÚ: 9. NO LEGUMBRE

| Lunes                                                                            | Martes                                                                              | Miércoles                                                                               | Jueves                                                                                   | Viernes                                                                                       | I. Nutricional                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
|                                                                                  |                                                                                     |                                                                                         |                                                                                          | 1<br>FESTIVO                                                                                  |                                                       |
| 4<br>Coliflor rehogada<br>Lomo encebollado<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan | 5<br>Sopa casera<br>Pollo en salsa<br>Fruta y pan                                   | 6<br>Acelgas rehogadas<br>Limanda en pepitoria<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan    | 7<br>Arroz caldoso de verduras<br>Tortilla de york<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan | 8<br>Crema de puerro<br>Pavo guisado con verduras<br>Yogur y pan                              | kcl: 681,01<br>Prot: 22,74<br>HC: 88,53<br>Lip: 23,70 |
| 11<br>Arroz con tomate<br>Revuelto de atún<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan | 12<br>Salteado de verduras<br>Pechuga al horno<br>Fruta y pan                       | 13<br>Pasta a la napolitana<br>Abadejo ajoarriero<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan | 14<br>Crema de zanahoria eco<br>Magro guisado con verduras<br>Fruta y pan                | 15<br>Brócoli rehogado<br>Tortilla de calabacín<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur y pan         | kcl: 682,67<br>Prot: 25,21<br>HC: 90,16<br>Lip: 20,15 |
| 18<br>Guiso de patata<br>Abadejo al horno<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan  | 19<br>Sopa casera<br>Pollo en salsa de champiñones<br>Fruta y pan                   | 20<br>Acelgas con patata<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan     | 21<br>Crema de calabaza<br>Lomo asado<br>Fruta y pan                                     | 22<br>Arroz caldoso de verduras<br>Limanda en pepitoria<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur y pan | kcl: 704,91<br>Prot: 23,95<br>HC: 93,79<br>Lip: 23,56 |
| 25<br>Salteado de verduras<br>Magro a la campesina<br>Fruta y pan                | 26<br>Coliflor rehogada<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan | 27<br>Crema de calabacín<br>Abadejo al horno<br>Fruta y pan                             | 28<br>Sopa casera<br>Ternera guisada<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan               | 29<br>Arroz con tomate<br>Revuelto de york<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur y pan              | kcl: 684,00<br>Prot: 24,01<br>HC: 90,62<br>Lip: 22,45 |

VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)

MES: mayo-26

MENÚ: 9. NO LEGUMINOSAS

| Lunes                                                                            | Martes                                                                              | Miércoles                                                                               | Jueves                                                                                   | Viernes                                                                                       | I. Nutricional                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| YOGUR NATURAL, FRUTAS SIN HUESO Y RESTO DE FRUTAS PELADAS Y LAVADAS              |                                                                                     |                                                                                         |                                                                                          | 1<br>FESTIVO                                                                                  |                                                       |
| 4<br>Coliflor rehogada<br>Lomo encebollado<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan | 5<br>Sopa casera<br>Pollo en salsa<br>Fruta y pan                                   | 6<br>Acelgas rehogadas<br>Limanda en pepitoria<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan    | 7<br>Arroz caldoso de verduras<br>Tortilla de york<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan | 8<br>Crema de puerro<br>Pavo guisado con verduras<br>Yogur y pan                              | kcl: 681,01<br>Prot: 22,74<br>HC: 88,53<br>Lip: 23,70 |
| 11<br>Arroz con tomate<br>Revuelto de atún<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan | 12<br>Salteado de verduras<br>Pechuga al horno<br>Fruta y pan                       | 13<br>Pasta a la napolitana<br>Abadejo ajoarriero<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan | 14<br>Crema de zanahoria eco<br>Magro guisado con verduras<br>Fruta y pan                | 15<br>Brócoli rehogado<br>Tortilla de calabacín<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur y pan         | kcl: 682,67<br>Prot: 25,21<br>HC: 90,16<br>Lip: 20,15 |
| 18<br>Guiso de patata<br>Abadejo al horno<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan  | 19<br>Sopa casera<br>Pollo en salsa de champiñones<br>Fruta y pan                   | 20<br>Acelgas con patata<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan     | 21<br>Crema de calabaza<br>Lomo asado<br>Fruta y pan                                     | 22<br>Arroz caldoso de verduras<br>Limanda en pepitoria<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur y pan | kcl: 704,91<br>Prot: 23,95<br>HC: 93,79<br>Lip: 23,56 |
| 25<br>Salteado de verduras<br>Magro a la campesina<br>Fruta y pan                | 26<br>Coliflor rehogada<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan | 27<br>Crema de calabacín<br>Abadejo al horno<br>Fruta y pan                             | 28<br>Sopa casera<br>Ternera guisada<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan               | 29<br>Arroz con tomate<br>Revuelto de york<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur y pan              | kcl: 684,00<br>Prot: 24,01<br>HC: 90,62<br>Lip: 22,45 |

VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)

| Lunes                                                                                    | Martes                                                                                  | Miércoles                                                                                                 | Jueves                                                                    | Viernes                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                          |                                                                                         |                                                                                                           |                                                                           | 1<br>FESTIVO                                                           |
| 4<br>Guiso de alubias con arroz integral<br>Pastel de patata con verduras<br>Fruta y pan | 5<br>Sopa maravilla con verduras<br>Pollo en salsa<br>Fruta y pan                       | 6<br>Lentejas estofadas<br>Filete de merluza en salsa marinera<br>Fruta y pan                             | 7<br>Arroz caldoso de verduras<br>Tortilla de york<br>Yogur y pan         | 8<br>Verdura tricolor<br>Pavo guisado con verduras<br>Fruta y pan      |
| 11<br>Arroz con tomate<br>Revuelto de atún<br>Fruta y pan                                | 12<br>Judías verdes con refrito<br>Guiso de garbanzos con arroz integral<br>Fruta y pan | 13<br>Espirales con salsa napolitana<br>Filete de abadejo al horno con salsa de verduritas<br>Fruta y pan | 14<br>Crema de zanahoria eco<br>Magro guisado con verduras<br>Yogur y pan | 15<br>Lentejas a la campesina<br>Tortilla de calabacín<br>Fruta y pan  |
| 18<br>Alubias estofadas<br>Filete de merluza en salsa verde<br>Fruta y pan               | 19<br>Sopa minestrone<br>Pollo en salsa de champiñones<br>Fruta y pan                   | 20<br>Potaje de garbanzos<br>Tortilla de queso<br>Fruta y pan                                             | 21<br>Menestra salteada<br>Lomo asado<br>Yogur y pan                      | 22<br>Arroz caldoso de verduras<br>Palometa a la griega<br>Fruta y pan |
| 25<br>Verdura tricolor<br>Magro a la campesina<br>Fruta y pan                            | 26<br>Lentejas a la castellana con arroz integral<br>Tortilla de patata<br>Fruta y pan  | 27<br>Crema de verduras<br>Salmón al horno con salsa pomodoro<br>Fruta y pan                              | 28<br>Sopa de cocido<br>Cocido completo<br>Yogur y pan                    | 29<br>Arroz con tomate<br>Revuelto de york<br>Fruta y pan              |

MES: mayo-26

MENÚ: 11. ASTRINGENTE

| Lunes              |  |  | Martes            |  |  | Miércoles          |  |  | Jueves             |  |  | Viernes           |  |  |
|--------------------|--|--|-------------------|--|--|--------------------|--|--|--------------------|--|--|-------------------|--|--|
|                    |  |  |                   |  |  |                    |  |  |                    |  |  | 1                 |  |  |
|                    |  |  |                   |  |  |                    |  |  |                    |  |  | FESTIVO           |  |  |
| 4                  |  |  | 5                 |  |  | 6                  |  |  | 7                  |  |  | 8                 |  |  |
| Crema de zanahoria |  |  | Puré de patata    |  |  | Crema de zanahoria |  |  | Arroz cocido       |  |  | Puré de patata    |  |  |
| Lomo al horno      |  |  | Pechuga al horno  |  |  | Abadejo al horno   |  |  | Tortilla francesa  |  |  | Abadejo al horno  |  |  |
| Fruta y pan        |  |  | Fruta y pan       |  |  | Fruta y pan        |  |  | Yogur y pan        |  |  | Fruta y pan       |  |  |
| 11                 |  |  | 12                |  |  | 13                 |  |  | 14                 |  |  | 15                |  |  |
| Arroz cocido       |  |  | Puré de patata    |  |  | Arroz cocido       |  |  | Crema de zanahoria |  |  | Puré de patata    |  |  |
| Tortilla francesa  |  |  | Pechuga al horno  |  |  | Abadejo al horno   |  |  | Lomo asado         |  |  | Tortilla francesa |  |  |
| Fruta y pan        |  |  | Fruta y pan       |  |  | Fruta y pan        |  |  | Yogur y pan        |  |  | Fruta y pan       |  |  |
| 18                 |  |  | 19                |  |  | 20                 |  |  | 21                 |  |  | 22                |  |  |
| Crema de zanahoria |  |  | Puré de patata    |  |  | Arroz cocido       |  |  | Crema de zanahoria |  |  | Arroz cocido      |  |  |
| Abadejo al horno   |  |  | Lomo al horno     |  |  | Tortilla francesa  |  |  | Pechuga al horno   |  |  | Abadejo al horno  |  |  |
| Fruta y pan        |  |  | Fruta y pan       |  |  | Fruta y pan        |  |  | Yogur y pan        |  |  | Fruta y pan       |  |  |
| 25                 |  |  | 26                |  |  | 27                 |  |  | 28                 |  |  | 29                |  |  |
| Puré de patata     |  |  | Arroz cocido      |  |  | Crema de zanahoria |  |  | Puré de patata     |  |  | Arroz cocido      |  |  |
| Lomo asado         |  |  | Tortilla francesa |  |  | Abadejo al horno   |  |  | Pechuga al horno   |  |  | Tortilla francesa |  |  |
| Fruta y pan        |  |  | Fruta y pan       |  |  | Fruta y pan        |  |  | Yogur y pan        |  |  | Fruta y pan       |  |  |

| MES: mayo-26                                                                                       |                                                                                                               | MENÚ: 21. SIN CRUSTACEOS                                                              |                                                                                          |                                                                                              |                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| Lunes                                                                                              | Martes                                                                                                        | Miércoles                                                                             | Jueves                                                                                   | Viernes                                                                                      | I. Nutricional                                        |
|                                                                                                    |                                                                                                               |                                                                                       |                                                                                          | 1<br>FESTIVO                                                                                 |                                                       |
| 4<br>Guiso de alubias con arroz integral<br>Lomo encebollado<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan | 5<br>Sopa casera<br>Pollo en salsa<br>Fruta y pan                                                             | 6<br>Lentejas estofadas<br>Limanda en pepitoria<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan | 7<br>Arroz caldoso de verduras<br>Tortilla de york<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan | 8<br>Verdura tricolor<br>Pavo guisado con verduras<br>Fruta y pan                            | kcl: 700,33<br>Prot: 24,72<br>HC: 89,77<br>Lip: 24,37 |
| 11<br>Arroz con tomate<br>Revuelto de atún<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan                   | 12<br>Judías verdes con refrito<br>Guiso de garbanzos con arroz integral<br>Fruta y pan                       | 13<br>Pasta a la napolitana<br>Abadejo al horno<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan | 14<br>Crema de zanahoria eco<br>Magro guisado con verduras<br>Fruta y pan                | 15<br>Lentejas a la campesina<br>Tortilla de calabacín<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan | kcl: 697,55<br>Prot: 25,62<br>HC: 90,78<br>Lip: 21,35 |
| 18<br>Alubias estofadas<br>Abadejo ajoarriero<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan                | 19<br>Sopa casera<br>Pollo en salsa de champiñones<br>Fruta y pan                                             | 20<br>Potaje de garbanzos<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan  | 21<br>Menestra salteada<br>Pechuga al horno<br>Fruta y pan                               | 22<br>Arroz caldoso de verduras<br>Limanda al horno<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan    | kcl: 709,29<br>Prot: 26,63<br>HC: 91,98<br>Lip: 24,51 |
| 25<br>Verdura tricolor<br>Magro a la campesina<br>Fruta y pan                                      | 26<br>Lentejas a la castellana con arroz integral<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan | 27<br>Crema de verduras<br>Abadejo al horno<br>Fruta y pan                            | 28<br>Sopa casera<br>Cocido completo<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan               | 29<br>Arroz con tomate<br>Revuelto de york<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan             | kcl: 692,81<br>Prot: 24,69<br>HC: 90,50<br>Lip: 23,18 |

VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)

MES: mayo-26

MENÚ: 21. SIN LACTOSA

| Lunes                                                                                              | Martes                                                                                                        | Miércoles                                                                             | Jueves                                                                                   | Viernes                                                                                      | I. Nutricional                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
|                                                                                                    |                                                                                                               |                                                                                       |                                                                                          | 1<br>FESTIVO                                                                                 |                                                       |
| 4<br>Guiso de alubias con arroz integral<br>Lomo encebollado<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan | 5<br>Sopa casera<br>Pollo en salsa<br>Fruta y pan                                                             | 6<br>Lentejas estofadas<br>Limanda en pepitoria<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan | 7<br>Arroz caldoso de verduras<br>Tortilla de york<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan | 8<br>Verdura tricolor<br>Pavo guisado con verduras<br>Fruta y pan                            | kcl: 700,33<br>Prot: 24,72<br>HC: 89,77<br>Lip: 24,37 |
| 11<br>Arroz con tomate<br>Revuelto de atún<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan                   | 12<br>Judías verdes con refrito<br>Guiso de garbanzos con arroz integral<br>Fruta y pan                       | 13<br>Pasta a la napolitana<br>Abadejo al horno<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan | 14<br>Crema de zanahoria eco<br>Magro guisado con verduras<br>Fruta y pan                | 15<br>Lentejas a la campesina<br>Tortilla de calabacín<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan | kcl: 697,55<br>Prot: 25,62<br>HC: 90,78<br>Lip: 21,35 |
| 18<br>Alubias estofadas<br>Abadejo ajoarriero<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan                | 19<br>Sopa casera<br>Pollo en salsa de champiñones<br>Fruta y pan                                             | 20<br>Potaje de garbanzos<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan  | 21<br>Menestra salteada<br>Pechuga al horno<br>Fruta y pan                               | 22<br>Arroz caldoso de verduras<br>Limanda al horno<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan    | kcl: 709,29<br>Prot: 26,63<br>HC: 91,98<br>Lip: 24,51 |
| 25<br>Verdura tricolor<br>Magro a la campesina<br>Fruta y pan                                      | 26<br>Lentejas a la castellana con arroz integral<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan | 27<br>Crema de verduras<br>Abadejo al horno<br>Fruta y pan                            | 28<br>Sopa casera<br>Cocido completo<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan               | 29<br>Arroz con tomate<br>Revuelto de york<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan             | kcl: 692,81<br>Prot: 24,69<br>HC: 90,50<br>Lip: 23,18 |

VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)

MES: mayo-26

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

| Lunes                                                                                                           | Martes                                                                                                        | Miércoles                                                                                                               | Jueves                                                                                   | Viernes                                                                                       | I. Nutricional                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
|                                                                                                                 |                                                                                                               |                                                                                                                         |                                                                                          | 1<br>FESTIVO                                                                                  |                                                       |
| 4<br>Guiso de alubias con arroz integral<br>Pastel de patata con verduras<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan | 5<br>Sopa de verduras<br>Lomo encebollado<br>Fruta y pan                                                      | 6<br>Lentejas estofadas<br>Filete de merluza en salsa marinera<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan                    | 7<br>Arroz caldoso de verduras<br>Tortilla de york<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan | 8<br>Verdura tricolor<br>Abadejo al horno<br>Fruta y pan                                      | kcl: 691,93<br>Prot: 23,64<br>HC: 89,91<br>Lip: 23,90 |
| 11<br>Arroz con tomate<br>Revuelto de atún<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan                                | 12<br>Judías verdes con refrito<br>Guiso de garbanzos con arroz integral<br>Fruta y pan                       | 13<br>Pasta a la napolitana<br>Filete de abadejo al horno con salsa de verduritas<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan | 14<br>Crema de zanahoria eco<br>Magro guisado con verduras<br>Fruta y pan                | 15<br>Lentejas a la campesina<br>Tortilla de calabacín<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan  | kcl: 704,04<br>Prot: 25,86<br>HC: 91,05<br>Lip: 21,84 |
| 18<br>Alubias estofadas<br>Filete de merluza en salsa verde<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan               | 19<br>Sopa de verduras<br>Ternera guisada<br>Fruta y pan                                                      | 20<br>Potaje de garbanzos<br>Tortilla de queso<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan                                    | 21<br>Menestra salteada<br>Lomo asado<br>Fruta y pan                                     | 22<br>Arroz caldoso de verduras<br>Palometa a la griega<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan | kcl: 710,14<br>Prot: 25,72<br>HC: 93,08<br>Lip: 23,67 |
| 25<br>Verdura tricolor<br>Magro con champiñones<br>Fruta y pan                                                  | 26<br>Lentejas a la castellana con arroz integral<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan | 27<br>Crema de verduras<br>Salmón al horno con salsa pomodoro<br>Fruta y pan                                            | 28<br>Sopa de verduras<br>Cocido completo<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan          | 29<br>Arroz con tomate<br>Revuelto de york<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan              | kcl: 691,35<br>Prot: 25,28<br>HC: 90,13<br>Lip: 22,92 |

VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)