

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE



MES: diciembre-24

MENÚ: (01) - CELIACO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
2 Sopa de verduras Merluza al horno Fruta y pan sin gluten	3 Guisantes rehogados Tortilla de queso Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	4 Crema de calabacín Pollo con arroz Fruta y pan sin gluten	5 Alubias estofadas Salmón con salsa de tomate Ensalada de lechuga Yogur y pan sin gluten	6 FESTIVO	kcd: 699,2 Prol: 26,7 HC: 88,5 Lip: 23,7
9 FESTIVO	10 Arroz caldoso de verduras Pollo en salsa Fruta y pan sin gluten	11 Crema de verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	12 Potaje de garbanzos Filete de merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga Yogur y pan sin gluten	13 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Fruta y pan sin gluten	kcd: 691,9 Prol: 23,6 HC: 89,9 Lip: 23,9
16 Guiso de alubias Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan sin gluten	17 Crema de zanahoria Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	18 Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Filete de abadejo en salsa Fruta y pan sin gluten	19 Guisantes rehogados Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Yogur y pan sin gluten	20 Arroz con tomate Pechuga al horno Ensalada de lechuga Postre especial y pan sin gluten	kcd: 687,2 Prol: 25,7 HC: 90,7 Lip: 20,2
23 VACACIONES DE NAVIDAD	24 VACACIONES DE NAVIDAD	25 VACACIONES DE NAVIDAD	26 VACACIONES DE NAVIDAD	27 VACACIONES DE NAVIDAD	
30 VACACIONES DE NAVIDAD	31 VACACIONES DE NAVIDAD				

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE



MES: diciembre-24

MENÚ: (02) - HIPOCALÓRICO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
2 Sopa de verduras Merluza al horno Fruta y pan	3 Lentejas guisadas con verduras Lomo con pimientos Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	4 Crema de calabacín Pollo asado Fruta y pan	5 Alubias estofadas Abadejo al horno Ensalada de lechuga Yogur desnatado y pan integral	6 FESTIVO	kcl: 570,0 Prol: 20,5 HC: 70,0 Lip: 20,9
9 FESTIVO	10 Espinacas salteadas Pollo en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	11 Crema de verduras Lomo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	12 Potaje de garbanzos Filete de merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga Yogur desnatado y pan integral	13 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Fruta y pan	kcl: 561,9 Prol: 19,3 HC: 72,7 Lip: 19,5
16 Guiso de alubias Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan	17 Crema de zanahoria Ternera guisada Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	18 Macarrones a la napolitana Filete de abadejo en salsa Fruta y pan	19 Lentejas a la campesina Lomo encebollado Ensalada de lechuga Yogur desnatado y pan integral	20 Menestra de verduras Pechuga al horno Ensalada de lechuga Postre especial y pan	kcl: 572,9 Prol: 20,2 HC: 72,8 Lip: 20,4
23 VACACIONES DE NAVIDAD	24 VACACIONES DE NAVIDAD	25 VACACIONES DE NAVIDAD	26 VACACIONES DE NAVIDAD	27 VACACIONES DE NAVIDAD	
30 VACACIONES DE NAVIDAD	31 VACACIONES DE NAVIDAD				

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE



MES: diciembre-24

MENÚ: (03) - SIN HUEVO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
2 Sopa de verduras Merluza al horno Fruta y pan	3 Lentejas guisadas con verduras Lomo con pimientos Ensalada de lechuga Fruta y pan	4 Crema de calabacín Pollo con arroz Fruta y pan	5 Alubias estofadas Abadejo al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan	6 FESTIVO	kcl: 703,9 Prol: 25,7 HC: 89,4 Lip: 24,2
9 FESTIVO	10 Arroz caldoso de verduras Pollo en salsa Fruta y pan	11 Crema de verduras Lomo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	12 Potaje de garbanzos Merluza en salsa vizcaína Ensalada de lechuga Yogur y pan	13 Verudra tricolor Pavo guisado con verduras Fruta y pan	kcl: 697,9 Prol: 25,1 HC: 89,9 Lip: 23,9
16 Guiso de alubias Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan	17 Crema de zanahoria Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	18 Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Abadejo ajoarriero Fruta y pan	19 Lentejas a la campesina Lomo encebollado Ensalada de lechuga Yogur y pan	20 Arroz con tomate Pechuga al horno Ensalada de lechuga Postre especial y pan	kcl: 683,7 Prol: 26,6 HC: 88,9 Lip: 20,2
23 VACACIONES DE NAVIDAD	24 VACACIONES DE NAVIDAD	25 VACACIONES DE NAVIDAD	26 VACACIONES DE NAVIDAD	27 VACACIONES DE NAVIDAD	
30 VACACIONES DE NAVIDAD	31 VACACIONES DE NAVIDAD				

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE



MES: diciembre-24

MENÚ: (05) - NO CERDO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
2 Sopa minestrone Albóndigas de merluza y pota en salsa Fruta y pan	3 Lentejas guisadas con verduras Tortilla de queso Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	4 Crema de calabacín Pollo con arroz Fruta y pan	5 Alubias estofadas Salmón con salsa de tomate Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	6 FESTIVO	kcl: 706,3 Prol: 25,3 HC: 87,0 Lip: 25,8
9 FESTIVO	10 Arroz caldoso de verduras Pollo en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	11 Crema de verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	12 Potaje de garbanzos Filete de merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	13 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Fruta y pan	kcl: 693,5 Prol: 24,1 HC: 91,6 Lip: 23,1
16 Guiso de alubias Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan	17 Crema de zanahoria Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	18 Macarrones a la napolitana Filete de abadejo en salsa Fruta y pan	19 Lentejas a la campesina Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	20 Arroz con tomate Rodaja de merluza empanada Ensalada de lechuga Postre especial y pan	kcl: 709,7 Prol: 25,7 HC: 91,1 Lip: 24,6
23 VACACIONES DE NAVIDAD	24 VACACIONES DE NAVIDAD	25 VACACIONES DE NAVIDAD	26 VACACIONES DE NAVIDAD	27 VACACIONES DE NAVIDAD	
30 VACACIONES DE NAVIDAD	31 VACACIONES DE NAVIDAD				

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE



MES: diciembre-24

MENÚ: (08) - SIN PESCADO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
2 Sopa casera Pechuga al horno Fruta y pan	3 Lentejas guisadas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	4 Crema de calabacín Pollo con arroz Fruta y pan	5 Alubias estofadas Ternera guisada Ensalada de lechuga Yogur y pan	6 FESTIVO	kcl: 722,4 Prol: 26,2 HC: 88,1 Lip: 26,7
9 FESTIVO	10 Arroz caldoso de verduras Pollo en salsa Fruta y pan	11 Crema de verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	12 Potaje de garbanzos Magro con champiñones Ensalada de lechuga Yogur y pan	13 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Fruta y pan	kcl: 702,3 Prol: 24,8 HC: 89,8 Lip: 24,6
16 Guiso de alubias Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan	17 Crema de zanahoria Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	18 Pasta a la napolitana Lomo asado Fruta y pan	19 Lentejas a la campesina Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Yogur y pan	20 Arroz con tomate Pechuga al horno Ensalada de lechuga Postre especial y pan	kcl: 711,4 Prol: 26,2 HC: 90,5 Lip: 24,3
23 VACACIONES DE NAVIDAD	24 VACACIONES DE NAVIDAD	25 VACACIONES DE NAVIDAD	26 VACACIONES DE NAVIDAD	27 VACACIONES DE NAVIDAD	
30 VACACIONES DE NAVIDAD	31 VACACIONES DE NAVIDAD				

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: diciembre-24

MENÚ: 9. NO LEGUMINOSAS

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
2	Sopa casera Merluza al horno Fruta y pan	3	Brócoli rehogado Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	4	Crema de calabacín Pollo con arroz Fruta y pan	5	Guiso de patata Abadejo al horno Ensalada de lechuga Yogur natural y pan	6	FESTIVO	kcl: 694,11 Prot: 25,90 HC: 89,11 Lip: 23,22
9	FESTIVO	10	Arroz caldoso de verduras Pollo en salsa Fruta y pan	11	Crema de calabaza Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	12	Coliflor rehogada Merluza en salsa vizcaína Ensalada de lechuga Yogur natural y pan	13	Acelgas con patata Pavo guisado con verduras Fruta y pan	kcl: 681,01 Prot: 22,74 HC: 88,53 Lip: 23,70
16	Salteado de verduras Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan	17	Crema de zanahoria Ternera guisada Ensalada de lechuga Fruta y pan	18	Pasta a la napolitana Abadejo ajoarriero Fruta y pan	19	Brócoli rehogado Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Yogur natural y pan	20	Arroz con tomate Pechuga al horno Ensalada de lechuga Postre especial y pan	kcl: 682,67 Prot: 25,21 HC: 90,16 Lip: 20,15
23	VACACIONES DE NAVIDAD	24	VACACIONES DE NAVIDAD	25	VACACIONES DE NAVIDAD	26	VACACIONES DE NAVIDAD	27	VACACIONES DE NAVIDAD	
30	VACACIONES DE NAVIDAD	31	VACACIONES DE NAVIDAD			YOGUR NATURAL, FRUTAS SIN HUESO Y EL RESTO DE FRUTAS PELADAS Y LAVADAS				

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE



MES: diciembre-24

MENÚ: (09) - SIN LEGUMINOSAS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
2 Sopa casera Merluza al horno Fruta y pan	3 Brócoli rehogado Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	4 Crema de calabacín Pollo con arroz Fruta y pan	5 Guiso de patata Abadejo al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan	6 FESTIVO	kcl: 694,1 Prol: 25,9 HC: 89,1 Lip: 23,2
9 FESTIVO	10 Arroz caldoso de verduras Pollo en salsa Fruta y pan	11 Crema de calabaza Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	12 Coliflor rehogada Merluza en salsa vizcaína Ensalada de lechuga Yogur y pan	13 Acelgas con patata Pavo guisado con verduras Fruta y pan	kcl: 681,0 Prol: 22,7 HC: 88,5 Lip: 23,7
16 Salteado de verduras Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan	17 Crema de zanahoria Ternera guisada Ensalada de lechuga Fruta y pan	18 Pasta a la napolitana Abadejo ajoarriero Fruta y pan	19 Brócoli rehogado Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Yogur y pan	20 Arroz con tomate Pechuga al horno Ensalada de lechuga Postre especial y pan	kcl: 682,7 Prol: 25,2 HC: 90,2 Lip: 20,2
23 VACACIONES DE NAVIDAD	24 VACACIONES DE NAVIDAD	25 VACACIONES DE NAVIDAD	26 VACACIONES DE NAVIDAD	27 VACACIONES DE NAVIDAD	0 0 0 0
30 VACACIONES DE NAVIDAD	31 VACACIONES DE NAVIDAD				0 0 0 0

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE



MES: diciembre-24

MENÚ: (10) - SIN FRUTOS SECOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
2 Sopa minestrone Albóndigas de merluza y pota en salsa Fruta y pan	3 Lentejas guisadas con verduras Tortilla de queso Ensalada de lechuga Fruta y pan	4 Crema de calabacín Pollo con arroz Fruta y pan	5 Alubias estofadas Salmón con salsa de tomate Ensalada de lechuga Yogur y pan	6 FESTIVO	kcl: Prol: HC: Lip:
9 FESTIVO	10 Arroz caldoso de verduras Pollo en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan	11 Crema de verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	12 Potaje de garbanzos Filete de merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga Yogur y pan	13 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Fruta y pan	kcl: Prol: HC: Lip:
16 Guiso de alubias Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan	17 Crema de zanahoria Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	18 Macarrones a la napolitana Filete de abadejo en salsa Fruta y pan	19 Lentejas a la campesina Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Yogur y pan	20 Arroz con tomate Pechuga al horno Ensalada de lechuga Postre especial y pan	kcl: Prol: HC: Lip:
23 VACACIONES DE NAVIDAD	24 VACACIONES DE NAVIDAD	25 VACACIONES DE NAVIDAD	26 VACACIONES DE NAVIDAD	27 VACACIONES DE NAVIDAD	kcl: Prol: HC: Lip:
30 VACACIONES DE NAVIDAD	31 VACACIONES DE NAVIDAD				kcl: Prol: HC: Lip:

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE



MES: diciembre-24

MENÚ: (11) - ASTRINGENTE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
2 Arroz cocido Merluza al horno Fruta y pan	3 Puré de patata Tortilla francesa Fruta y pan	4 Crema de zanahoria Pechuga al horno Fruta y pan	5 Arroz cocido Abadejo al horno Yogur y pan	6 FESTIVO	kcal: Prol: HC: Lip:
9 FESTIVO	10 Arroz cocido Pechuga al horno Fruta y pan	11 Puré de patata Tortilla francesa Fruta y pan	12 Crema de zanahoria Merluza al horno Yogur y pan	13 Puré de patata Lomo asado Fruta y pan	kcal: Prol: HC: Lip:
16 Puré de patata Lomo al horno Fruta y pan	17 Crema de zanahoria Pechuga al horno Fruta y pan	18 Arroz cocido Abadejo al horno Fruta y pan	19 Puré de patata Tortilla francesa Yogur y pan	20 Arroz cocido Merluza al horno Postre especial y pan	kcal: Prol: HC: Lip:
23 VACACIONES DE NAVIDAD	24 VACACIONES DE NAVIDAD	25 VACACIONES DE NAVIDAD	26 VACACIONES DE NAVIDAD	27 VACACIONES DE NAVIDAD	kcal: Prol: HC: Lip:
30 VACACIONES DE NAVIDAD	31 VACACIONES DE NAVIDAD				kcal: Prol: HC: Lip:

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE



MES: diciembre-24

MENÚ: (21) - SIN CRUSTÁCEOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
2 Sopa casera Merluza al horno Fruta y pan	3 Lentejas guisadas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	4 Crema de calabacín Pollo con arroz Fruta y pan	5 Alubias estofadas Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	6 FESTIVO	kcl: 697,1 Prol 26,4 HC: 87,5 Lip: 24,1
9 FESTIVO	10 Arroz caldoso de verduras Pollo en salsa Fruta y pan	11 Crema de verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	12 Potaje de garbanzos Merluza en salsa vizcaína Ensalada de lechuga Fruta y pan	13 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Fruta y pan	kcl: 700,3 Prol 24,7 HC: 89,8 Lip: 24,4
16 Guiso de alubias Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan	17 Crema de zanahoria Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	18 Pasta a la napolitana Abadejo ajoarriero Fruta y pan	19 Lentejas a la campesina Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	20 Arroz con tomate Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 697,6 Prol 25,6 HC: 90,8 Lip: 21,4
23 VACACIONES DE NAVIDAD	24 VACACIONES DE NAVIDAD	25 VACACIONES DE NAVIDAD	26 VACACIONES DE NAVIDAD	27 VACACIONES DE NAVIDAD	0 0 0 0
30 VACACIONES DE NAVIDAD	31 VACACIONES DE NAVIDAD				0 0 0 0

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE



MES: diciembre-24

MENÚ: (21) - SIN LACTOSA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
2 Sopa casera Merluza al horno Fruta y pan	3 Lentejas guisadas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	4 Crema de calabacín Pollo con arroz Fruta y pan	5 Alubias estofadas Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	6 FESTIVO	kcl: 697,1 Prol: 26,4 HC: 87,5 Lip: 24,1
9 FESTIVO	10 Arroz caldoso de verduras Pollo en salsa Fruta y pan	11 Crema de verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	12 Potaje de garbanzos Merluza en salsa vizcaína Ensalada de lechuga Fruta y pan	13 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Fruta y pan	kcl: 700,3 Prol: 24,7 HC: 89,8 Lip: 24,4
16 Guiso de alubias Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan	17 Crema de zanahoria Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	18 Pasta a la napolitana Abadejo ajoarriero Fruta y pan	19 Lentejas a la campesina Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	20 Arroz con tomate Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 697,6 Prol: 25,6 HC: 90,8 Lip: 21,4
23 VACACIONES DE NAVIDAD	24 VACACIONES DE NAVIDAD	25 VACACIONES DE NAVIDAD	26 VACACIONES DE NAVIDAD	27 VACACIONES DE NAVIDAD	0 0 0 0
30 VACACIONES DE NAVIDAD	31 VACACIONES DE NAVIDAD				0 0 0 0

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: Diciembre 2024

CEIP CUARTE 3

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
2 Sopa minestrone Albóndigas de merluza y pota en salsa (guisante, cebolla, zanahoria y orégano) Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta VE:2.549/610 GT:17 GS:3 HC:84 AZ:21 PROT:27 SAL:3	3 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:2.479/593 GT:16 GS:4 HC:84 AZ:19 PROT:28 SAL:2	4 Crema de calabacín Pollo con arroz Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:2.475/592 GT:16 GS:3 HC:88 AZ:18 PROT:20 SAL:2	5 Alubias estofadas con verduras Salmón con salsa de tomate con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:2.469/591 GT:18 GS:4 HC:66 AZ:28 PROT:36 SAL:2	6 FESTIVO 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:2.417/578 GT:19 GS:3 HC:75 AZ:24 PROT:25 SAL:2	7 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta VE:2.441/584 GT:18 GS:4 HC:67 AZ:19 PROT:36 SAL:1	8 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos VE:2.535/606 GT:21 GS:5 HC:75 AZ:18 PROT:28 SAL:2
9 FESTIVO 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos VE:2.441/584 GT:18 GS:4 HC:67 AZ:19 PROT:36 SAL:1	10 Arroz caldoso de verduras Pollo en salsa (patata, cebolla, zanahoria y tomate) Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:2.431/582 GT:26 GS:10 HC:65 AZ:18 PROT:17 SAL:2	11 Crema de verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Carne con Patatas y Fruta VE:2.420/579 GT:16 GS:2 HC:84 AZ:25 PROT:23 SAL:2	12 Potaje de garbanzos Filete de merluza en salsa marinera (tomate, cebolla, ajo y especias) con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:2.535/606 GT:21 GS:5 HC:75 AZ:18 PROT:28 SAL:2	13 Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde) Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta VE:2.535/606 GT:16 GS:4 HC:99 AZ:24 PROT:14 SAL:3	14 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:2.535/606 GT:16 GS:4 HC:99 AZ:24 PROT:14 SAL:3	15 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:2.535/606 GT:16 GS:4 HC:99 AZ:24 PROT:14 SAL:3
16 Alubias estofadas con verduras Pollo en salsa de champiñones (champiñón, patata, cebolla y tomillo) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:2.441/584 GT:18 GS:4 HC:67 AZ:19 PROT:36 SAL:1	17 Crema de zanahoria Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Lácteos VE:2.431/582 GT:26 GS:10 HC:65 AZ:18 PROT:17 SAL:2	18 Macarrones a la napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Filete de abadejo en salsa (guisante, patata y tomate) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta VE:2.420/579 GT:16 GS:2 HC:84 AZ:25 PROT:23 SAL:2	19 Lentejas a la campesina Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:2.535/606 GT:21 GS:5 HC:75 AZ:18 PROT:28 SAL:2	20 Arroz con salsa de tomate San Jacobo con ensalada de lechuga Postre especial y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:2.535/606 GT:16 GS:4 HC:99 AZ:24 PROT:14 SAL:3	21 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos VE:2.535/606 GT:16 GS:4 HC:99 AZ:24 PROT:14 SAL:3	22 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:2.535/606 GT:16 GS:4 HC:99 AZ:24 PROT:14 SAL:3
23 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos VE:2.535/606 GT:16 GS:4 HC:99 AZ:24 PROT:14 SAL:3	24 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:2.535/606 GT:16 GS:4 HC:99 AZ:24 PROT:14 SAL:3	25 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos VE:2.535/606 GT:16 GS:4 HC:99 AZ:24 PROT:14 SAL:3	26 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:2.535/606 GT:16 GS:4 HC:99 AZ:24 PROT:14 SAL:3	27 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos (*) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta VE:2.535/606 GT:16 GS:4 HC:99 AZ:24 PROT:14 SAL:3	28 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta VE:2.535/606 GT:16 GS:4 HC:99 AZ:24 PROT:14 SAL:3	29 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta VE:2.535/606 GT:16 GS:4 HC:99 AZ:24 PROT:14 SAL:3
30 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos VE:2.535/606 GT:16 GS:4 HC:99 AZ:24 PROT:14 SAL:3	31 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta VE:2.535/606 GT:16 GS:4 HC:99 AZ:24 PROT:14 SAL:3			TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA		

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: Diciembre 2024

CEIP CUARTE 3

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
2 Sopa minestrone Albóndigas de merluza y pota en salsa (guisante, cebolla, zanahoria y orégano) Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta VE:3.031/725 GT:21 GS:3 HC:98 AZ:28 PROT:32 SAL:3	3 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:3.168/758 GT:24 GS:6 HC:99 AZ:25 PROT:37 SAL:2	4 Crema de calabacín Pollo con arroz Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:3.257/779 GT:20 GS:3 HC:118 AZ:24 PROT:27 SAL:3	5 Alubias estofadas con verduras Salmón con salsa de tomate con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:3.109/744 GT:23 GS:4 HC:82 AZ:32 PROT:45 SAL:3	6 FESTIVO 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta VE:3.118/746 GT:24 GS:5 HC:94 AZ:32 PROT:35 SAL:2	7 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta VE:3.118/746 GT:24 GS:5 HC:94 AZ:32 PROT:35 SAL:2	8 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos VE:3.118/746 GT:24 GS:5 HC:94 AZ:32 PROT:35 SAL:2
9 FESTIVO 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos VE:3.319/794 GT:25 GS:6 HC:89 AZ:26 PROT:49 SAL:2	10 Arroz caldoso de verduras Pollo en salsa (patata, cebolla, zanahoria y tomate) Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta VE:3.283/785 GT:22 GS:5 HC:106 AZ:27 PROT:41 SAL:2	11 Crema de verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Patatas 2º Pescado con Arroz y Lácteos VE:3.188/763 GT:27 GS:5 HC:102 AZ:17 PROT:22 SAL:2	12 Potaje de garbanzos Filete de merluza en salsa marinera (tomate, cebolla, ajo y especias) con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta VE:3.143/752 GT:33 GS:6 HC:67 AZ:22 PROT:42 SAL:3	13 Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde) Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:3.118/746 GT:24 GS:5 HC:94 AZ:32 PROT:35 SAL:2	14 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:3.118/746 GT:24 GS:5 HC:94 AZ:32 PROT:35 SAL:2	15 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:3.118/746 GT:24 GS:5 HC:94 AZ:32 PROT:35 SAL:2
16 Alubias estofadas con verduras Pollo en salsa de champiñones (champiñón, patata, cebolla y tomillo) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:3.319/794 GT:25 GS:6 HC:89 AZ:26 PROT:49 SAL:2	17 Crema de zanahoria Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:3.174/759 GT:34 GS:13 HC:85 AZ:24 PROT:23 SAL:2	18 Macarrones a la napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Filete de abadejo en salsa (guisante, patata y tomate) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta VE:3.185/762 GT:21 GS:3 HC:106 AZ:33 PROT:35 SAL:3	19 Lentejas a la campesina Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta VE:3.082/737 GT:27 GS:6 HC:87 AZ:19 PROT:35 SAL:2	20 Arroz con salsa de tomate San Jacobo con ensalada de lechuga Postre especial y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta VE:3.111/744 GT:21 GS:5 HC:120 AZ:31 PROT:16 SAL:3	21 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:3.111/744 GT:21 GS:5 HC:120 AZ:31 PROT:16 SAL:3	22 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos VE:3.111/744 GT:21 GS:5 HC:120 AZ:31 PROT:16 SAL:3
23 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta VE:3.111/744 GT:21 GS:5 HC:120 AZ:31 PROT:16 SAL:3	24 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos VE:3.111/744 GT:21 GS:5 HC:120 AZ:31 PROT:16 SAL:3	25 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta VE:3.111/744 GT:21 GS:5 HC:120 AZ:31 PROT:16 SAL:3	26 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta VE:3.111/744 GT:21 GS:5 HC:120 AZ:31 PROT:16 SAL:3	27 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta VE:3.111/744 GT:21 GS:5 HC:120 AZ:31 PROT:16 SAL:3	28 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta VE:3.111/744 GT:21 GS:5 HC:120 AZ:31 PROT:16 SAL:3	29 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta VE:3.111/744 GT:21 GS:5 HC:120 AZ:31 PROT:16 SAL:3
30 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:3.111/744 GT:21 GS:5 HC:120 AZ:31 PROT:16 SAL:3	31 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:3.111/744 GT:21 GS:5 HC:120 AZ:31 PROT:16 SAL:3			TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA		

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: diciembre-24

MENÚ: PROFESORES

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
2 Sopa minestrone Albóndigas de merluza y pota en salsa Fruta y pan	3 Lentejas guisadas con verduras Revuelto de bacalao Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	4 Crema de calabacín Pollo con arroz Fruta y pan	5 Alubias estofadas Butifarra asada con patatas Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	6 FESTIVO	kcl: 792 Prot: 30 HC: 101 Lip: 27
9 FESTIVO	10 Arroz caldoso de verduras Pollo en salsa Fruta y pan integral	11 Crema de verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	12 Potaje de garbanzos Filete de merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	13 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Fruta y pan	kcl: 788 Prot: 28 HC: 97 Lip: 27
16 Guiso de alubias Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan	17 Coliflor gratinada Hamburguesa encebollada Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	18 Espirales carbonara Filete de abadejo en salsa Fruta y pan	19 Lentejas a la campesina Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	20 Paella de pescado Ragout de ternera a la húngara Ensalada de lechuga Postre especial y pan	kcl: 796 Prot: 30 HC: 99 Lip: 27
23 VACACIONES DE NAVIDAD	24 VACACIONES DE NAVIDAD	25 VACACIONES DE NAVIDAD	26 VACACIONES DE NAVIDAD	27 VACACIONES DE NAVIDAD	
30 VACACIONES DE NAVIDAD	31 VACACIONES DE NAVIDAD				

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES