

MES: noviembre-24

MENÚ: (01) - CELIACO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1	
4	5	6	7	8	
Potaje de garbanzos	Crema de verduras	Sopa de verduras	Judías verdes con refrito	Alubias estofadas	kcl: 710,0
Tortilla de calabacín	Pollo con arroz	Salmón con salsa de tomate	Pavo guisado con verduras	Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno	Prol: 24,6
Ensalada de lechuga		Ensalada de lechuga		Ensalada de lechuga	HC: 94,1
Fruta y pan sin gluten	Fruta y pan sin gluten	Fruta y pan sin gluten	Yogur y pan sin gluten	Fruta y pan sin gluten	Lip: 23,7
11	12	13	14	15	
Crema de calabacín	Arroz con tomate	Guisantes rehogados	Sopa de verduras	Menestra salteada	kcl: 686,2
Pechuga al horno	Filete de abadejo en salsa	Tortilla de patata	Cocido completo	Magro de cerdo a la campesina	Prol: 24,3
Ensalada de lechuga		Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga		HC: 90,9
Fruta y pan sin gluten	Fruta y pan sin gluten	Fruta y pan sin gluten	Yogur y pan sin gluten	Fruta y pan sin gluten	Lip: 22,5
18	19	20	21	22	
Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana	Guisantes rehogados	Crema de zanahoria	Arroz caldoso de verduras	Guiso de alubias con verduras	kcl: 690,7
Filete de merluza en salsa verde	Albóndigas de cerdo a la jardinera	Empanada sin gluten ni huevo de atún	Tortilla de queso	Pollo en salsa de champiñones	Prol: 25,3
Ensalada de lechuga		Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga		HC: 92,5
Fruta y pan sin gluten	Fruta y pan sin gluten	Fruta y pan sin gluten	Yogur y pan sin gluten	Fruta y pan sin gluten	Lip: 22,0
25	26	27	28	29	
Guisantes rehogados	Judías verdes con refrito	Arroz con tomate	Sopa de verduras	Crema de verduras	kcl: 683,9
Tortilla de calabacín	Pavo guisado con verduras	Filete de abadejo al horno con verduras	Cocido completo	Pollo en salsa	Prol: 24,1
Ensalada de lechuga		Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga		HC: 88,4
Fruta y pan sin gluten	Fruta y pan sin gluten	Fruta y pan sin gluten	Yogur y pan sin gluten	Fruta y pan sin gluten	Lip: 23,5

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE



MES: noviembre-24

MENÚ: (02) - HIPOCALÓRICO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1	
4	5	6	7	8	
Potaje de garbanzos Lomo asado Ensalada de lechuga Fruta y pan	Crema de verduras Pollo al limón Fruta y pan integral	Sopa de verduras Merluza encebollada Ensalada de lechuga Fruta y pan	Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Yogur desnatado y pan integral	Alubias estofadas Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 570,4 Prol: 20,9 HC: 74,1 Lip: 19,2
11	12	13	14	15	
Crema de calabacín Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	Salteado de verduras Filete de abadejo en salsa Fruta y pan integral	Lentejas a la castellana Estofado de pavo Ensalada de lechuga Fruta y pan	Sopa de verduras Merluza en salsa de zanahoria Ensalada de lechuga Yogur desnatado y pan integral	Menestra salteada Magro de cerdo a la campesina Fruta y pan	kcl: 573,4 Prol: 19,8 HC: 73,6 Lip: 20,1
18	19	20	21	22	
Macarrones a la napolitana Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta y pan	Lentejas a la campesina Lomo encebollado Fruta y pan integral	Crema de zanahoria Limanda al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	Coliflor rehogada Ternera guisada Ensalada de lechuga Yogur desnatado y pan integral	Guiso de alubias con verduras Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan	kcl: 560,8 Prol: 19,8 HC: 72,8 Lip: 19,2
25	26	27	28	29	
Lentejas a la jardinera Magro con champiñones Ensalada de lechuga Fruta y pan	Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Fruta y pan integral	Acelgas con patata Filete de abadejo al horno con verduras Ensalada de lechuga Fruta y pan	Sopa de verduras Lomo al horno Ensalada de lechuga Yogur desnatado y pan integral	Crema de verduras Pollo en salsa Fruta y pan	kcl: 564,8 Prol: 20,1 HC: 71,1 Lip: 20,3

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE



MES: noviembre-24

MENÚ: (03) - SIN HUEVO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1	
4	5	6	7	8	
Potaje de garbanzos Lomo asado Ensalada de lechuga Fruta y pan	Crema de verduras Pollo con arroz Fruta y pan	Sopa de verduras Merluza encebollada Ensalada de lechuga Fruta y pan	Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Yogur y pan	Alubias estofadas Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 710,3 Prol: 24,5 HC: 94,1 Lip: 23,8
11	12	13	14	15	
Crema de calabacín Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	Arroz con tomate Abadejo en pepitoria Fruta y pan	Lentejas a la castellana Estofado de pavo Ensalada de lechuga Fruta y pan	Sopa de verduras Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan	Menestra salteada Magro de cerdo a la campesina Fruta y pan	kcl: 684,0 Prol: 25,4 HC: 88,4 Lip: 23,0
18	19	20	21	22	
Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Merluza al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	Lentejas a la campesina Albóndigas de cerdo a la jardinera Fruta y pan	Crema de zanahoria Empanada de ternera Ensalada de lechuga Fruta y pan	Arroz caldoso de verduras Lomo con pimientos Ensalada de lechuga Yogur y pan	Guiso de alubias con verduras Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan	kcl: 691,5 Prol: 25,5 HC: 92,5 Lip: 22,0
25	26	27	28	29	
Lentejas a la jardinera Magro con champiñones Ensalada de lechuga Fruta y pan	Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Fruta y pan	Arroz con tomate Abadejo ajoarriero Ensalada de lechuga Fruta y pan	Sopa de verduras Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan	Crema de verduras Pollo en salsa Fruta y pan	kcl: 688,4 Prol: 24,8 HC: 88,4 Lip: 23,7

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: **noviembre-24**

MENÚ: **(05) - NO CERDO**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1	
4	5	6	7	8	
Potaje de garbanzos Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	Crema de verduras Pollo con arroz Fruta y pan integral	Sopa minestrone Salmón con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan	Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Yogur y pan integral	Alubias estofadas Tiras de mar en salsa americana Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 706,6 Prol: 25,1 HC: 92,5 Lip: 23,8
11	12	13	14	15	
Crema de calabacín Pechuga de pollo empanada Ensalada de lechuga Fruta y pan	Arroz con tomate Filete de abadejo en salsa Fruta y pan integral	Lentejas a la castellana Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	Sopa de verduras Merluza al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	Menestra salteada Huevos aurora Fruta y pan	kcl: 711,1 Prol: 24,2 HC: 91,6 Lip: 25,0
18	19	20	21	22	
Macarrones a la napolitana Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta y pan	Lentejas a la campesina Albóndigas de merluza y pota a la griega Fruta y pan integral	Crema de zanahoria Empanada de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	Arroz caldoso de verduras Tortilla de queso Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	Guiso de alubias con verduras Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan	kcl: 697,9 Prol: 24,5 HC: 91,0 Lip: 23,8
25	26	27	28	29	
Lentejas a la jardinera Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Fruta y pan integral	Arroz con tomate Filete de abadejo al horno con verduras Ensalada de lechuga Fruta y pan	Sopa de verduras Rodaja de merluza empanada Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	Crema de verduras Pollo en salsa Fruta y pan	kcl: 705,2 Prol: 24,9 HC: 89,5 Lip: 25,1

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: **noviembre-24**

MENÚ: **(08) - SIN PESCADO**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1	
4	5	6	7	8	
Potaje de garbanzos Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	Crema de verduras Pollo con arroz Fruta y pan	Sopa casera Lomo en salsa casera Ensalada de lechuga Fruta y pan	Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Yogur y pan	Alubias estofadas Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 715,2 Prol: 26,7 HC: 90,9 Lip: 24,8
11	12	13	14	15	
Crema de calabacín Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	Arroz con tomate Lomo con pimientos Fruta y pan	Lentejas a la castellana Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	Sopa casera Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan	Menestra salteada Magro de cerdo a la campesina Fruta y pan	kcl: 692,4 Prol: 25,4 HC: 89,7 Lip: 23,2
18	19	20	21	22	
Pasta a la napolitana Lomo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	Lentejas a la campesina Albóndigas de cerdo a la jardinera Fruta y pan	Crema de zanahoria Empanada de ternera Ensalada de lechuga Fruta y pan	Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan	Guiso de alubias con verduras Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan	kcl: 703,0 Prol: 25,1 HC: 90,3 Lip: 24,4
25	26	27	28	29	
Lentejas a la jardinera Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Fruta y pan	Arroz con tomate Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	Sopa casera Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan	Crema de verduras Pollo en salsa Fruta y pan	kcl: 697,6 Prol: 25,8 HC: 88,1 Lip: 24,4

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE



MES: noviembre-24

MENÚ: (09) - SIN LEGUMINOSAS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1	0
					0
					0
					0
4	5	6	7	8	kcl: 704,9
Salteado de verduras	Crema de calabaza	Sopa casera	Acelgas rehogadas	Guiso de patata	Prol: 24,0
Tortilla de calabacín	Pollo con arroz	Merluza encebollada	Pavo guisado con verduras	Ternera guisada	HC: 93,8
Ensalada de lechuga		Ensalada de lechuga		Ensalada de lechuga	Lip: 23,6
Fruta y pan	Fruta y pan	Fruta y pan	Yogur y pan	Fruta y pan	
11	12	13	14	15	kcl: 684,0
Crema de calabacín	Arroz con tomate	Coliflor rehogada	Sopa casera	Brócoli rehogado	Prol: 24,0
Pechuga al horno	Abadejo en pepitoria	Tortilla de patata	Merluza en salsa de zanahoria	Magro de cerdo a la campesina	HC: 90,6
Ensalada de lechuga		Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga		Lip: 22,5
Fruta y pan	Fruta y pan	Fruta y pan	Yogur y pan	Fruta y pan	
18	19	20	21	22	kcl: 687,4
Pasta a la napolitana	Acelgas con patata	Crema de zanahoria	Arroz caldoso de verduras	Puré de patata	Prol: 24,6
Merluza al horno	Lomo encebollado	Limanda al horno	Tortilla francesa	Pollo en salsa de champiñones	HC: 92,9
Ensalada de lechuga		Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga		Lip: 21,7
Fruta y pan	Fruta y pan	Fruta y pan	Yogur y pan	Fruta y pan	
25	26	27	28	29	kcl: 685,4
Coliflor rehogada	Salteado de verduras	Arroz con tomate	Sopa casera	Crema de patata, calabaza, calabacín y zanahoria	Prol: 23,7
Tortilla de calabacín	Pavo guisado con verduras	Abadejo ajoarriero	Lomo al horno	Pollo en salsa	HC: 88,3
Ensalada de lechuga		Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga		Lip: 23,9
Fruta y pan	Fruta y pan	Fruta y pan	Yogur y pan	Fruta y pan	

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: **noviembre-24**

MENÚ: **9. NO LEGUMINOSAS,NI FRUTAS CON HUESO**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
YOGUR NATURAL Y RESTO DE FRUTAS PELADAS Y LAVADAS				1	
4 Salteado de verduras Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	5 Crema de calabaza Pollo con arroz Fruta y pan	6 Sopa casera Merluza encebollada Ensalada de lechuga Fruta y pan	7 Acelgas rehogadas Pavo guisado con verduras Yogur y pan	8 Guiso de patata Ternera guisada Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 704,91 Prot: 23,95 HC: 93,79 Lip: 23,56
11 Crema de calabacín Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	12 Arroz con tomate Abadejo en pepitoria Fruta y pan	13 Coliflor rehogada Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	14 Sopa casera Merluza en salsa de zanahoria Ensalada de lechuga Yogur y pan	15 Brócoli rehogado Magro de cerdo a la campesina Fruta y pan	kcl: 684,00 Prot: 24,01 HC: 90,62 Lip: 22,45
18 Pasta a la napolitana Merluza al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	19 Acelgas con patata Lomo encebollado Fruta y pan	20 Crema de zanahoria Limanda al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	21 Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan	22 Puré de patata Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan	kcl: 687,44 Prot: 24,61 HC: 92,85 Lip: 21,73
25 Coliflor rehogada Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	26 Salteado de verduras Pavo guisado con verduras Fruta y pan	27 Arroz con tomate Abadejo ajoarriero Ensalada de lechuga Fruta y pan	28 Sopa casera Lomo al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan	29 Crema de patata, calabaza, calabacín y zanahoria Pollo en salsa Fruta y pan	kcl: 685,43 Prot: 23,72 HC: 88,26 Lip: 23,94

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: noviembre-24

MENÚ: (10) - SIN FRUTOS SECOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1	0
					0
					0
					0
4	5	6	7	8	0
Potaje de garbanzos	Crema de verduras	Sopa minestrone	Judías verdes con refrito	Alubias estofadas	0
Tortilla de calabacín	Pollo con arroz	Salmón con salsa de tomate	Pavo guisado con verduras	Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno	0
Ensalada de lechuga		Ensalada de lechuga		Ensalada de lechuga	0
Fruta y pan	Fruta y pan	Fruta y pan	Yogur y pan	Fruta y pan	0
11	12	13	14	15	0
Crema de calabacín	Arroz con tomate	Lentejas a la castellana	Sopa de cocido	Menestra salteada	0
Pechuga al horno	Filete de abadejo en salsa	Tortilla de patata	Cocido completo	Magro de cerdo a la campesina	0
Ensalada de lechuga		Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga		0
Fruta y pan	Fruta y pan	Fruta y pan	Yogur y pan	Fruta y pan	0
18	19	20	21	22	0
Macarrones a la napolitana	Lentejas a la campesina	Crema de zanahoria	Arroz caldoso de verduras	Guiso de alubias con verduras	0
Filete de merluza en salsa verde	Albóndigas de cerdo a la jardinera	Empanada de atún	Tortilla de queso	Pollo en salsa de champiñones	0
Ensalada de lechuga		Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga		0
Fruta y pan	Fruta y pan	Fruta y pan	Yogur y pan	Fruta y pan	0
25	26	27	28	29	0
Lentejas a la jardinera	Judías verdes con refrito	Arroz con tomate	Sopa de cocido	Crema de verduras	0
Tortilla de calabacín	Pavo guisado con verduras	Filete de abadejo al horno con verduras	Cocido completo	Pollo en salsa	0
Ensalada de lechuga		Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga		0
Fruta y pan	Fruta y pan	Fruta y pan	Yogur y pan	Fruta y pan	0

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: **noviembre-24**

MENÚ: **(11) - ASTRINGENTE**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1	kcl: Prol: HC: Lip:
4 Crema de zanahoria Tortilla francesa Fruta y pan	5 Puré de patata Pechuga al horno Fruta y pan	6 Arroz cocido Merluza al horno Fruta y pan	7 Crema de zanahoria Lomo asado Yogur y pan	8 Arroz cocido Abadejo al horno Fruta y pan	kcl: Prol: HC: Lip:
11 Puré de patata Pechuga al horno Fruta y pan	12 Arroz cocido Abadejo al horno Fruta y pan	13 Puré de patata Tortilla francesa Fruta y pan	14 Arroz cocido Merluza al horno Yogur y pan	15 Crema de zanahoria Lomo al horno Fruta y pan	kcl: Prol: HC: Lip:
18 Arroz cocido Merluza al horno Fruta y pan	19 Puré de patata Lomo asado Fruta y pan	20 Crema de zanahoria Merluza al horno Fruta y pan	21 Arroz cocido Tortilla francesa Yogur y pan	22 Puré de patata Pechuga al horno Fruta y pan	kcl: Prol: HC: Lip:
25 Puré de patata Tortilla francesa Fruta y pan	26 Crema de zanahoria Pechuga al horno Fruta y pan	27 Arroz cocido Abadejo al horno Fruta y pan	28 Puré de patata Lomo al horno Yogur y pan	29 Crema de zanahoria Merluza al horno Fruta y pan	kcl: Prol: HC: Lip:

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: **noviembre-24**

MENÚ: **(21) - SIN LACTOSA**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1	0
					0
					0
					0
4	5	6	7	8	kcl: 709,3
Potaje de garbanzos	Crema de verduras	Sopa casera	Judías verdes con refrito	Alubias estofadas	Prol: 26,6
Tortilla de calabacín	Pollo con arroz	Merluza encebollada	Pavo guisado con verduras	Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno	HC: 92,0
Ensalada de lechuga		Ensalada de lechuga		Ensalada de lechuga	Lip: 24,5
Fruta y pan	Fruta y pan	Fruta y pan	Fruta y pan	Fruta y pan	
11	12	13	14	15	kcl: 692,8
Crema de calabacín	Arroz con tomate	Lentejas a la castellana	Sopa casera	Menestra salteada	Prol: 24,7
Pechuga al horno	Abadejo en pepitoria	Tortilla de patata	Cocido completo	Magro de cerdo a la campesina	HC: 90,5
Ensalada de lechuga		Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga		Lip: 23,2
Fruta y pan	Fruta y pan	Fruta y pan	Fruta y pan	Fruta y pan	
18	19	20	21	22	kcl: 690,0
Pasta a la napolitana	Lentejas a la campesina	Crema de zanahoria	Arroz caldoso de verduras	Guiso de alubias con verduras	Prol: 24,5
Merluza al horno	Albóndigas de cerdo a la jardinera	Empanada casera de atún	Tortilla francesa	Pollo en salsa de champiñones	HC: 90,3
Ensalada de lechuga		Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga		Lip: 22,9
Fruta y pan	Fruta y pan	Fruta y pan	Fruta y pan	Fruta y pan	
25	26	27	28	29	kcl: 692,6
Lentejas a la jardinera	Judías verdes con refrito	Arroz con tomate	Sopa casera	Crema de verduras	Prol: 25,6
Tortilla de calabacín	Pavo guisado con verudras	Abadejo ajoarriero	Cocido completo	Pollo en salsa	HC: 88,4
Ensalada de lechuga		Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga		Lip: 23,8
Fruta y pan	Fruta y pan	Fruta y pan	Fruta y pan	Fruta y pan	

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: **noviembre-24**

MENÚ: **(21) - SIN CRUSTÁCEOS**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1	0
					0
					0
					0
4	5	6	7	8	kcl: 709,3
Potaje de garbanzos	Crema de verduras	Sopa casera	Judías verdes con refrito	Alubias estofadas	Prol: 26,6
Tortilla de calabacín	Pollo con arroz	Merluza encebollada	Pavo guisado con verduras	Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno	HC: 92,0
Ensalada de lechuga		Ensalada de lechuga		Ensalada de lechuga	Lip: 24,5
Fruta y pan	Fruta y pan	Fruta y pan	Fruta y pan	Fruta y pan	
11	12	13	14	15	kcl: 692,8
Crema de calabacín	Arroz con tomate	Lentejas a la castellana	Sopa casera	Menestra salteada	Prol: 24,7
Pechuga al horno	Abadejo en pepitoria	Tortilla de patata	Cocido completo	Magro de cerdo a la campesina	HC: 90,5
Ensalada de lechuga		Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga		Lip: 23,2
Fruta y pan	Fruta y pan	Fruta y pan	Fruta y pan	Fruta y pan	
18	19	20	21	22	kcl: 690,0
Pasta a la napolitana	Lentejas a la campesina	Crema de zanahoria	Arroz caldoso de verduras	Guiso de alubias con verduras	Prol: 24,5
Merluza al horno	Albóndigas de cerdo a la jardinera	Empanada casera de atún	Tortilla francesa	Pollo en salsa de champiñones	HC: 90,3
Ensalada de lechuga		Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga		Lip: 22,9
Fruta y pan	Fruta y pan	Fruta y pan	Fruta y pan	Fruta y pan	
25	26	27	28	29	kcl: 692,6
Lentejas a la jardinera	Judías verdes con refrito	Arroz con tomate	Sopa casera	Crema de verduras	Prol: 25,6
Tortilla de calabacín	Pavo guisado con verudras	Abadejo ajoarriero	Cocido completo	Pollo en salsa	HC: 88,4
Ensalada de lechuga		Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga		Lip: 23,8
Fruta y pan	Fruta y pan	Fruta y pan	Fruta y pan	Fruta y pan	

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: Noviembre 2024

CEIP CUARTE 3

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA				1 FESTIVO 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	2 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	3 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta
4 Potaje de garbanzos Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta VE:3.314/793 GT:31 GS:5 HC:92 AZ:27 PROT:30 SAL:2	5 Crema de verduras Pollo con arroz Fruta y pan integral (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta VE:2.465/590 GT:16 GS:3 HC:86 AZ:18 PROT:21 SAL:3	6 Sopa minestrone Salmón con salsa de tomate con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:2.524/604 GT:17 GS:3 HC:77 AZ:29 PROT:32 SAL:4	7 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Yogur y pan integral (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:2.408/576 GT:23 GS:5 HC:62 AZ:23 PROT:28 SAL:2	8 Alubias estofadas con verduras Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos VE:2.407/576 GT:24 GS:9 HC:63 AZ:19 PROT:23 SAL:2	9 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos	10 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos
11 Crema de calabacín Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Pescado con Legumbres y Lácteos VE:2.529/605 GT:24 GS:4 HC:78 AZ:20 PROT:18 SAL:2	12 Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo en salsa (guisante, patata y tomate) Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta VE:2.513/601 GT:16 GS:2 HC:89 AZ:23 PROT:25 SAL:2	13 Lentejas castellanas Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:2.464/589 GT:17 GS:3 HC:84 AZ:18 PROT:25 SAL:2	14 Sopa de cocido Cocido completo con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:2.635/630 GT:20 GS:5 HC:78 AZ:20 PROT:30 SAL:2	15 Menestra de verduras salteadas Magro de cerdo a la campesina (patata, cebolla, tomate, pimiento y zanahoria) Fruta y pan (*) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos VE:2.501/598 GT:25 GS:3 HC:62 AZ:19 PROT:26 SAL:2	16 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta	17 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos
18 Macarrones a la napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Filete de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:2.470/591 GT:20 GS:3 HC:79 AZ:24 PROT:23 SAL:2	19 Lentejas a la campesina Albóndigas de cerdo a la jardinera (guisante, zanahoria, tomate, cebolla, ajo y especias) Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:2.452/587 GT:19 GS:6 HC:77 AZ:20 PROT:28 SAL:2	20 Crema de zanahoria Empanada de atún con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Huevos con Patatas y Lácteos VE:2.547/609 GT:18 GS:18 HC:87 AZ:24 PROT:20 SAL:3	21 Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta VE:2.522/603 GT:25 GS:6 HC:74 AZ:18 PROT:21 SAL:2	22 Alubias estofadas con verduras Pollo en salsa de champiñones (champiñón, patata, cebolla y tomillo) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta VE:2.445/585 GT:18 GS:4 HC:67 AZ:20 PROT:36 SAL:1	23 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta	24 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos
25 Lentejas a la jardinera Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta VE:2.486/595 GT:19 GS:3 HC:80 AZ:19 PROT:25 SAL:2	26 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Fruta y pan integral (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:2.424/580 GT:22 GS:4 HC:68 AZ:24 PROT:26 SAL:2	27 Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo al horno con verduras (cebolla, zanahoria y pimiento) con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos VE:2.480/593 GT:17 GS:2 HC:83 AZ:23 PROT:22 SAL:2	28 Sopa de cocido Cocido completo con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:2.635/630 GT:20 GS:5 HC:78 AZ:20 PROT:30 SAL:3	29 Crema de verduras Pollo en salsa (patata, cebolla, zanahoria y tomate) Fruta y pan (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:2.525/604 GT:20 GS:6 HC:70 AZ:21 PROT:33 SAL:2	30 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	

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

MES: Noviembre 2024

CEIP CUARTE 3

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA				1 FESTIVO 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	2 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	3 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta
4 Potaje de garbanzos Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:3.314/793 GT:31 GS:5 HC:92 AZ:27 PROT:30 SAL:2	5 Crema de verduras Pollo con arroz Fruta y pan integral (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:3.267/781 GT:19 GS:3 HC:118 AZ:25 PROT:28 SAL:4	6 Sopa minestrone Salmón con salsa de tomate con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Carne con Legumbres y Lácteos VE:3.174/759 GT:22 GS:3 HC:93 AZ:39 PROT:42 SAL:5	7 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Yogur y pan integral (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:3.092/740 GT:31 GS:7 HC:75 AZ:26 PROT:38 SAL:2	8 Alubias estofadas con verduras Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta VE:3.206/767 GT:32 GS:13 HC:83 AZ:25 PROT:32 SAL:2	9 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	10 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta
11 Crema de calabacín Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Patatas 2º Huevos con Pasta y Fruta VE:3.195/764 GT:29 GS:5 HC:99 AZ:26 PROT:23 SAL:3	12 Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo en salsa (guisante, patata y tomate) Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:3.334/798 GT:22 GS:3 HC:117 AZ:32 PROT:33 SAL:3	13 Lentejas castellanas Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:3.208/768 GT:22 GS:4 HC:110 AZ:24 PROT:32 SAL:2	14 Sopa de cocido Cocido completo con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta VE:3.263/781 GT:26 GS:7 HC:95 AZ:26 PROT:38 SAL:3	15 Menestra de verduras salteadas Magro de cerdo a la campesina (patata, cebolla, tomate, pimiento y zanahoria) Fruta y pan (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:3.064/733 GT:33 GS:4 HC:71 AZ:21 PROT:34 SAL:3	16 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos	17 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos
18 Macarrones a la napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Filete de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:3.139/751 GT:25 GS:3 HC:99 AZ:31 PROT:31 SAL:3	19 Lentejas a la campesina Albóndigas de cerdo a la jardinera (guisante, zanahoria, tomate, cebolla, ajo y especias) Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta VE:3.045/728 GT:23 GS:7 HC:96 AZ:27 PROT:35 SAL:2	20 Crema de zanahoria Empanada de atún con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Patatas 2º Carne con Pasta y Fruta VE:3.240/775 GT:23 GS:3 HC:112 AZ:31 PROT:25 SAL:3	21 Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta VE:3.117/746 GT:33 GS:9 HC:84 AZ:19 PROT:27 SAL:3	22 Alubias estofadas con verduras Pollo en salsa de champiñones (champiñón, patata, cebolla y tomillo) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:3.325/795 GT:25 GS:6 HC:89 AZ:27 PROT:49 SAL:2	23 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	24 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos
25 Lentejas a la jardinera Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:3.085/738 GT:27 GS:5 HC:100 AZ:25 PROT:34 SAL:2	26 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Fruta y pan integral (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:3.083/738 GT:28 GS:5 HC:85 AZ:31 PROT:34 SAL:2	27 Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo al horno con verduras (cebolla, zanahoria y pimiento) con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:3.231/773 GT:22 GS:3 HC:109 AZ:30 PROT:30 SAL:3	28 Sopa de cocido Cocido completo con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta VE:3.263/781 GT:26 GS:7 HC:95 AZ:26 PROT:38 SAL:3	29 Crema de verduras Pollo en salsa (patata, cebolla, zanahoria y tomate) Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:3.239/775 GT:25 GS:7 HC:90 AZ:23 PROT:44 SAL:3	30 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	

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

MES: noviembre-24		MENÚ: PROFESORES									
Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional	
								1			
4		5		6		7		8		kcl: 787	
Potaje de garbanzos		Crema de verduras		Sopa minestrone		Judías verdes con refrito		Alubias estofadas		Prot: 30	
Tortilla de calabacín		Pollo con arroz		Bacalao con pisto		Pavo guisado con verduras		Hamburguesa encebollada		HC: 97	
Ensalada de lechuga				Ensalada de lechuga				Ensalada de lechuga		Lip: 27	
Fruta y pan		Fruta y pan integral		Fruta y pan		Yogur y pan integral		Fruta y pan			
11		12		13		14		15		kcl: 747	
Crema de calabacín		Arroz de carne		Lentejas a la castellana		Sopa de cocido		Menestra salteada		Prot: 28	
Pechuga de pollo empanada		Filete de abadejo en salsa		Tortilla de patata		Cocido completo		Magro de cerdo a la campesina		HC: 90	
Ensalada de lechuga				Ensalada de lechuga		Ensalada de lechuga				Lip: 26	
Fruta y pan		Fruta y pan integral		Fruta y pan		Yogur y pan integral		Fruta y pan			
18		19		20		21		22		kcl: 754	
Macarrones a la napolitana		Lentejas a la campesina		Coliflor gratinada		Arroz caldoso de verduras		Guiso de alubias con verduras		Prot: 31	
Filete de merluza en salsa verde		Albóndigas de cerdo a la jardinera		Empanada de atún		Revuelto de gambas		Pollo en salsa de champiñones		HC: 86	
Ensalada de lechuga				Ensalada de lechuga		Ensalada de lechuga				Lip: 28	
Fruta y pan		Fruta y pan integral		Fruta y pan		Yogur y pan integral		Fruta y pan			
25		26		27		28		29		kcl: 789	
Lentejas a la jardinera		Judías verdes con refrito		Paella de pescado		Sopa de cocido		Crema de verduras		Prot: 29	
Tortilla de calabacín		Pavo guisado con verduras		Filete de abadejo al horno con verduritas		Cocido completo		Pollo en salsa		HC: 99	
Ensalada de lechuga				Ensalada de lechuga		Ensalada de lechuga				Lip: 27	
Fruta y pan		Fruta y pan integral		Fruta y pan		Yogur y pan integral		Fruta y pan			

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES