

MES: Marzo 2025

CEIP CUARTE 3

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
3 Crema de brócoli Pollo en salsa de champiñones (champiñón, patata, cebolla y tomillo) Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:2.464/589 GT:17 GS:4 HC:74 AZ:20 PROT:32 SAL:2	4 Lentejas (eco.) a la castellana Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos VE:2.461/589 GT:19 GS:3 HC:79 AZ:17 PROT:26 SAL:1	5 FESTIVO 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos (*) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta	6 Sopa de cocido con pasta Cocido completo con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta VE:2.651/634 GT:21 GS:5 HC:78 AZ:20 PROT:30 SAL:2	7 Macarrones integrales (eco.) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Abadejo en salsa verde (guisante, cebolla, ajo y perejil) con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:2.424/580 GT:19 GS:3 HC:71 AZ:23 PROT:28 SAL:2	8 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	9 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta
10 Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde) Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Fruta y pan (*) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta VE:2.417/578 GT:19 GS:3 HC:75 AZ:24 PROT:25 SAL:2	11 Sopa maravilla con verduras Salmón al horno con salsa pomodoro con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta VE:2.452/587 GT:16 GS:2 HC:71 AZ:24 PROT:38 SAL:2	12 Lentejas (eco.) a la jardinera Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos VE:2.419/579 GT:21 GS:4 HC:72 AZ:17 PROT:26 SAL:2	13 Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo en salsa (guisante, patata y tomate) con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:2.545/609 GT:20 GS:3 HC:78 AZ:22 PROT:28 SAL:2	14 Alubias estofadas con verduras Revuelto de jamón york Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta VE:2.520/603 GT:21 GS:4 HC:74 AZ:20 PROT:26 SAL:1	15 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos	16 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos
17 Espirales pomodoro (tomate, cebolla, especias) Merluza en salsa marinera con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos VE:2.429/581 GT:18 GS:2 HC:78 AZ:23 PROT:26 SAL:2	18 Potaje de garbanzos Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos VE:2.505/599 GT:24 GS:4 HC:69 AZ:19 PROT:22 SAL:2	19 Salteado de borraja con patatas Magro a la campesina Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:2.467/590 GT:22 GS:2 HC:72 AZ:20 PROT:24 SAL:1	20 Lentejas estofadas con verduras Filete de caballa con pisto Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta VE:2.451/586 GT:20 GS:2 HC:68 AZ:20 PROT:34 SAL:1	21 Crema de calabacín (eco.) Pollo con arroz con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Lácteos VE:2.528/605 GT:18 GS:3 HC:87 AZ:18 PROT:20 SAL:2	22 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta	23 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos
24 Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos VE:2.472/591 GT:22 GS:4 HC:70 AZ:20 PROT:25 SAL:2	25 Arroz caldoso de verduras Salmón al horno con salsa de tomate Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta VE:2.448/586 GT:16 GS:2 HC:80 AZ:22 PROT:30 SAL:2	26 Patatas guisadas Revuelto de atún con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta VE:2.418/579 GT:28 GS:4 HC:59 AZ:20 PROT:21 SAL:2	27 Sopa de cocido con pasta Cocido completo con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:2.651/634 GT:21 GS:5 HC:78 AZ:20 PROT:30 SAL:2	28 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos VE:2.518/602 GT:25 GS:5 HC:63 AZ:23 PROT:27 SAL:2	29 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos	30 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos
31 Lentejas estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:2.432/582 GT:18 GS:3 HC:79 AZ:19 PROT:25 SAL:1				TODOS LOS MENUS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA		

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: Marzo 2025

CEIP CUARTE 3

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
3 Crema de brócoli Pollo en salsa de champiñones (champiñón, patata, cebolla y tomillo) Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta VE:3.176/760 GT:22 GS:5 HC:95 AZ:26 PROT:43 SAL:2	4 Lentejas (eco) a la castellana Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:3.127/748 GT:25 GS:4 HC:97 AZ:23 PROT:33 SAL:2	5 FESTIVO 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	6 Sopa de cocido con pasta Cocido completo con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:3.285/786 GT:26 GS:6 HC:95 AZ:26 PROT:38 SAL:3	7 Macarrones integrales (eco.) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Abadejo en salsa verde (guisante, cebolla, ajo y perejil) con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos VE:3.065/733 GT:26 GS:3 HC:85 AZ:25 PROT:37 SAL:2	8 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos	9 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta
10 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 Lácteos VE:3.118/746 GT:24 GS:4 HC:94 AZ:32 PROT:35 SAL:2	11 Sopa maravilla con verduras Salmón al horno con salsa pomodoro con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta VE:3.098/741 GT:22 GS:3 HC:84 AZ:32 PROT:51 SAL:3	12 Lentejas (eco.) a la jardinera Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta VE:3.111/744 GT:29 GS:7 HC:86 AZ:23 PROT:35 SAL:3	13 Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo en salsa (guisante, patata y tomate) con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:3.102/742 GT:24 GS:4 HC:96 AZ:25 PROT:33 SAL:3	14 Alubias estofadas con verduras Revuelto de jamón york Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:3.263/781 GT:27 GS:5 HC:93 AZ:27 PROT:36 SAL:2	15 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta	16 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos
17 Espirales pomodoro (tomate, cebolla, especias) Merluza en salsa marinera con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta VE:3.114/745 GT:24 GS:2 HC:97 AZ:30 PROT:34 SAL:2	18 Potaje de garbanzos Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta VE:3.286/786 GT:31 GS:5 HC:91 AZ:26 PROT:30 SAL:2	19 Salteado de borraja con patatas Magro a la campesina Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos VE:3.149/753 GT:29 GS:2 HC:87 AZ:27 PROT:32 SAL:2	20 Lentejas estofadas con verduras Filete de caballa con pisto Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta VE:3.117/746 GT:29 GS:3 HC:78 AZ:22 PROT:45 SAL:2	21 Crema de calabacín (eco.) Pollo con arroz con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Lácteos VE:3.195/764 GT:22 GS:3 HC:111 AZ:24 PROT:26 SAL:2	22 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos	23 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos
24 Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos VE:3.172/759 GT:28 GS:5 HC:90 AZ:27 PROT:33 SAL:2	25 Arroz caldoso de verduras Salmón al horno con salsa de tomate Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:3.190/763 GT:22 GS:3 HC:98 AZ:30 PROT:42 SAL:2	26 Patatas guisadas Revuelto de atún con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta VE:3.103/742 GT:35 GS:6 HC:75 AZ:27 PROT:28 SAL:2	27 Sopa de cocido con pasta Cocido completo con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:3.285/786 GT:26 GS:6 HC:95 AZ:26 PROT:38 SAL:3	28 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta VE:3.144/752 GT:32 GS:7 HC:76 AZ:26 PROT:37 SAL:2	29 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	30 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos
31 Lentejas estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta VE:3.095/740 GT:24 GS:4 HC:98 AZ:25 PROT:32 SAL:2				TODO LOS MENUS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA		

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE



MES: marzo-25

MENÚ: (01) - CELIACO

Lunes			Martes			Miércoles			Jueves			Viernes			I. Nutricional			
3			4			5			6			7						
Crema de brócoli			Guisantes rehogados			FESTIVO			Sopa de verduras			Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana			kcl: 686,2			
Pollo en salsa de champiñones			Tortilla de calabacín						Cocido completo			Filete de abadejo en salsa verde			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						Yogur y pan sin gluten			Fruta y pan sin gluten			Lip: 22,5			
10			11			12			13			14						
Verdura tricolor			Sopa de verduras			Guisantes rehogados			Arroz con tomate			Guiso de alubias con verduras			kcl: 690,7			
Pavo guisado con verduras			Salmón al horno con salsa pomodoro			Tortilla de queso			Filete de abadejo en salsa			Revuelto de york			Prol: 25,3			
			Ensalada de lechuga			Ensalada de lechuga			Ensalada de lechuga			Fruta y pan sin gluten			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			
17			18			19			20			21						
Pasta sin gluten ni huevo pomodoro			Potaje de garbanzos			Borrajá con patata			Guisantes rehogados			Crema de calabacín eco			kcl: 683,9			
Filete de merluza en salsa marinera			Tortilla de patata			Magro a la campesina			Caballa con pisto			Pollo con arroz			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			
24			25			26			27			28						
Guiso de alubias			Arroz caldoso de verduras			Patatas guisadas			Sopa de verduras			Judías verdes con refrito			kcl: 699,2			
Tortilla de york			Salmón al horno con salsa de tomate			Revuelto de atún			Cocido completo			Pavo guisado con verduras			Prol: 26,7			
Ensalada de lechuga						Ensalada de lechuga			Ensalada de lechuga						HC: 88,5			
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: 23,7			
31																		
Guisantes rehogados															kcl: 691,9			
Tortilla de calabacín															Prol: 23,6			
Ensalada de lechuga															HC: 89,9			
Fruta y pan sin gluten															Lip: 23,9			

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE



MES: marzo-25

MENÚ: (02) - HIPOCALÓRICO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
3 Crema de brócoli Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan	4 Lentejas eco a la castellana Estofado de pavo Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	5 FESTIVO	6 Sopa de verduras Ternera guisada Ensalada de lechuga Yogur desnatado y pan integral	7 Macarrones integrales eco con salsa napolitana Filete de abadejo en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 573,4 Prol: 19,8 HC: 73,6 Lip: 20,1
10 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Fruta y pan	11 Sopa de verduras Limanda en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	12 Lentejas eco a la jardinera Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	13 Acelgas con patata Filete de abadejo en salsa Ensalada de lechuga Yogur desnatado y pan integral	14 Guiso de alubias con verduras Lomo con pimientos Fruta y pan	kcl: 560,8 Prol: 19,8 HC: 72,8 Lip: 19,2
17 Espirales con salsa pomodoro Filete de merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga Fruta y pan	18 Potaje de garbanzos Estofado de pavo Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	19 Borraja con patata Magro a la campesina Fruta y pan	20 Lentejas eco guisadas con verduras Caballa con pisto Yogur desnatado y pan integral	21 Crema de calabacín eco Pollo asado Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 564,8 Prol: 20,1 HC: 71,1 Lip: 20,3
24 Guiso de alubias Lomo asado Ensalada de lechuga Fruta y pan	25 Coliflor rehogada Abadejo ajoarriero Fruta y pan integral	26 Patatas guisadas Pollo al limón Ensalada de lechuga Fruta y pan	27 Sopa de verduras Ternera guisada Ensalada de lechuga Yogur desnatado y pan integral	28 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Fruta y pan	kcl: 570,0 Prol: 20,5 HC: 70,0 Lip: 20,9
31 Lentejas estofadas Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan					kcl: 561,9 Prol: 19,3 HC: 72,7 Lip: 19,5

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE



MES: marzo-25

MENÚ: (03) - SIN HUEVO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
3 Crema de brócoli Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan	4 Lentejas eco a la castellana Estofado de pavo Ensalada de lechuga Fruta y pan	5 FESTIVO	6 Sopa de verduras Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan	7 Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 684,0 Prol: 25,4 HC: 88,4 Lip: 23,0
10 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Fruta y pan	11 Sopa de verduras Limanda en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	12 Lentejas eco a la jardinera Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	13 Arroz con tomate Abadejo ajoarriero Ensalada de lechuga Yogur y pan	14 Guiso de alubias con verduras Lomo con pimientos Fruta y pan	kcl: 691,5 Prol: 25,5 HC: 92,5 Lip: 22,0
17 Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	18 Potaje de garbanzos Estofado de pavo Ensalada de lechuga Fruta y pan	19 Borraja con patata Magro a la campesina Fruta y pan	20 Lentejas eco guisadas con verduras Limanda al horno Yogur y pan	21 Crema de calabacín eco Pollo con arroz Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 688,4 Prol: 24,8 HC: 88,4 Lip: 23,7
24 Guiso de alubias Lomo asado Ensalada de lechuga Fruta y pan	25 Arroz caldoso con verduras Abadejo ajoarriero Fruta y pan	26 Patatas guisadas Pollo al limón Ensalada de lechuga Fruta y pan	27 Sopa de verduras Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan	28 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Fruta y pan	kcl: 703,9 Prol: 25,7 HC: 89,4 Lip: 24,2
31 Lentejas estofadas Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan					kcl: 697,9 Prol: 25,1 HC: 89,9 Lip: 23,9

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE



MES: marzo-25

MENÚ: (05) - NO CERDO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
3 Crema de brócoli Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan	4 Lentejas eco a la castellana Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	5 FESTIVO	6 Sopa de verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	7 Macarrones integrales eco con salsa napolitana Filete de abadejo en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 711,1 Prol: 24,2 HC: 91,6 Lip: 25,0
10 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Fruta y pan	11 Sopa maravilla con verduras Salmón al horno con salsa pomodoro Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	12 Lentejas eco a la jardinera Tortilla de queso Ensalada de lechuga Fruta y pan	13 Arroz con tomate Filete de abadejo en salsa Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	14 Guiso de alubias con verduras Merluza en pepitoria Fruta y pan	kcl: 697,9 Prol: 24,5 HC: 91,0 Lip: 23,8
17 Espirales con salsa pomodoro Filete de merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga Fruta y pan	18 Potaje de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	19 Borraja con patata Bacalao rebozado Fruta y pan	20 Lentejas eco guisadas con verduras Caballa con pisto Yogur y pan integral	21 Crema de calabacín eco Pollo con arroz Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 705,2 Prol: 24,9 HC: 89,5 Lip: 25,1
24 Guiso de alubias Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	25 Arroz caldoso de verduras Salmón al horno con salsa de tomate Fruta y pan integral	26 Patatas guisadas Revuelto de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	27 Sopa de verduras Rodaja de merluza empanada Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	28 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Fruta y pan	kcl: 706,3 Prol: 25,3 HC: 87,0 Lip: 25,8
31 Lentejas estofadas Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan					kcl: 693,5 Prol: 24,1 HC: 91,6 Lip: 23,1

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE



MES: marzo-25

MENÚ: (08) - SIN PESCADO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
3 Crema de brócoli Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan	4 Lentejas eco a la castellana Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	5 FESTIVO	6 Sopa casera Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan	7 Pasta a la napolitana Ternera guisada Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 692,4 Prol: 25,4 HC: 89,7 Lip: 23,2
10 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Fruta y pan	11 Sopa casera Lomo asado Ensalada de lechuga Fruta y pan	12 Lentejas eco a la jardinera Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	13 Arroz con tomate Pechuga al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan	14 Guiso de alubias con verduras Revuelto de york Fruta y pan	kcl: 703,0 Prol: 25,1 HC: 90,3 Lip: 24,4
17 Pasta pomodoro Lomo encebollado Ensalada de lechuga Fruta y pan	18 Potaje de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	19 Borraja con patata Magro a la campesina Fruta y pan	20 Lentejas eco guisadas con verduras Estofado de pavo Yogur y pan	21 Crema de calabacín eco Pollo con arroz Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 697,6 Prol: 25,8 HC: 88,1 Lip: 24,4
24 Guiso de alubias Tortilla de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	25 Arroz caldoso de verduras Pechuga al horno Fruta y pan	26 Patatas guisadas Ternera guisada Ensalada de lechuga Fruta y pan	27 Sopa casera Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan	28 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Fruta y pan	kcl: 722,4 Prol: 26,2 HC: 88,1 Lip: 26,7
31 Lentejas estofadas Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan					kcl: 702,3 Prol: 24,8 HC: 89,8 Lip: 24,6

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE



MES: marzo-25

MENÚ: (09) - SIN LEGUMINOSAS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
3 Crema de brócoli Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan	4 Coliflor rehogada Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	5 FESTIVO	6 Sopa casera Ternera guisada Ensalada de lechuga Yogur y pan	7 Pasta a la napolitana Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 684,0 Prol: 24,0 HC: 90,6 Lip: 22,5
10 Guiso de patata Pavo guisado con verduras Fruta y pan	11 Sopa casera Limanda en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	12 Salteado de verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	13 Arroz con tomate Abadejo ajoarriero Ensalada de lechuga Yogur y pan	14 Brócoli rehogado Revuelto de york Fruta y pan	kcl: 687,4 Prol: 24,6 HC: 92,9 Lip: 21,7
17 Pasta pomodoro Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	18 Acelgas rehogadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	19 Borraja con patata Magro a la campesina Fruta y pan	20 Coliflor rehogada Caballa con pisto Yogur y pan	21 Crema de calabacín eco Pollo con arroz Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 685,4 Prol: 23,7 HC: 88,3 Lip: 23,9
24 Crema de puerro Tortilla de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	25 Arroz caldoso de verduras Abadejo ajoarriero Fruta y pan	26 Patatas guisadas Revuelto de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	27 Sopa casera Ternera guisada Ensalada de lechuga Yogur y pan	28 Acelgas con patata Pavo guisado con verduras Fruta y pan	kcl: 694,1 Prol: 25,9 HC: 89,1 Lip: 23,2
31 Salteado de verduras Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan					kcl: 681,0 Prol: 22,7 HC: 88,5 Lip: 23,7

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: **marzo-25**

MENÚ: **(10) - SIN FRUTOS SECOS**

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
3	Crema de brócoli	4	Lentejas eco a la castellana	5	FESTIVO	6	Sopa de cocido	7	Macarrones integrales eco con salsa napolitana	kcl:
	Pollo en salsa de champiñones		Tortilla de calabacín				Cocido completo		Filete de abadejo en salsa verde	Prol:
			Ensalada de lechuga				Ensalada de lechuga		Ensalada de lechuga	HC:
	Fruta y pan		Fruta y pan				Yogur y pan		Fruta y pan	Lip:
10	Verdura tricolor	11	Sopa maravilla con verduras	12	Lentejas eco a la jardinera	13	Arroz con tomate	14	Guido de alubias con verduras	kcl:
	Pavo guisado con verduras		Salmón al horno con salsa pomodoro		Tortilla de queso		Filete de abadejo en salsa		Revuelto de york	Prol:
			Ensalada de lechuga		Ensalada de lechuga		Ensalada de lechuga			HC:
	Fruta y pan		Fruta y pan		Fruta y pan		Yogur y pan		Fruta y pan	Lip:
17	Espirales con salsa pomodoro	18	Potaje de garbanzos	19	Borraja con patata	20	Lentejas eco guisadas con verduras	21	Crema de calabacín eco	kcl:
	Filete de merluza en salsa marinera		Tortilla de patata		Magro a la campesina		Caballa con pisto		Pollo con arroz	Prol:
	Ensalada de lechuga		Ensalada de lechuga						Ensalada de lechuga	HC:
	Fruta y pan		Fruta y pan		Fruta y pan		Yogur y pan		Fruta y pan	Lip:
24	Guiso de alubias	25	Arroz caldoso de verduras	26	Patatas guisadas	27	Sopa de cocido	28	Judías verdes con refrito	kcl:
	Tortilla de york		Salmón al horno con salsa de tomate		Revuelto de atún		Cocido completo		Pavo guisado con verduras	Prol:
	Ensalada de lechuga				Ensalada de lechuga		Ensalada de lechuga			HC:
	Fruta y pan		Fruta y pan		Fruta y pan		Yogur y pan		Fruta y pan	Lip:
31	Lentejas estofadas									kcl:
	Tortilla de calabacín									Prol:
	Ensalada de lechuga									HC:
	Fruta y pan									Lip:

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE



MES: marzo-25

MENÚ: (11) - ASTRINGENTE

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE



MES: marzo-25

MENÚ: (21) - SIN CRUSTÁCEOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
3 Crema de brócoli Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan	4 Lentejas eco a la castellana Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	5 FESTIVO	6 Sopa casera Cocido completo Ensalada de lechuga Fruta y pan	7 Pasta a la napolitana Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 692,8 Prol: 24,7 HC: 90,5 Lip: 23,2
10 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Fruta y pan	11 Sopa casera Limanda en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	12 Lentejas eco a la jardinera Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	13 Arroz con tomate Abadejo ajoarriero Ensalada de lechuga Fruta y pan	14 Guiso de alubias con verduras Revuelto de york Fruta y pan	kcl: 690,0 Prol: 24,5 HC: 90,3 Lip: 22,9
17 Pasta pomodoro Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	18 Potaje de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	19 Borraja con patata Magro a la campesina Fruta y pan	20 Lentejas eco guisadas con verduras Caballa con pisto Fruta y pan	21 Crema de calabacín eco Pollo con arroz Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 692,6 Prol: 25,6 HC: 88,4 Lip: 23,8
24 Guiso de alubias Tortilla de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	25 Arroz caldoso de verduras Abadejo ajoarriero Fruta y pan	26 Patatas guisadas Revuelto de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	27 Sopa casera Cocido completo Ensalada de lechuga Fruta y pan	28 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Fruta y pan	kcl: 697,1 Prol: 26,4 HC: 87,5 Lip: 24,1
31 Lentejas estofadas Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan					kcl: 700,3 Prol: 24,7 HC: 89,8 Lip: 24,4

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE



MES: marzo-25

MENÚ: (21) - SIN LACTOSA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
3 Crema de brócoli Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan	4 Lentejas eco a la castellana Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	5 FESTIVO	6 Sopa casera Cocido completo Ensalada de lechuga Fruta y pan	7 Pasta a la napolitana Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 692,8 Prol: 24,7 HC: 90,5 Lip: 23,2
10 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Fruta y pan	11 Sopa casera Limanda en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	12 Lentejas eco a la jardinera Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	13 Arroz con tomate Abadejo ajoarriero Ensalada de lechuga Fruta y pan	14 Guiso de alubias con verduras Revuelto de york Fruta y pan	kcl: 690,0 Prol: 24,5 HC: 90,3 Lip: 22,9
17 Pasta pomodoro Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	18 Potaje de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	19 Borraja con patata Magro a la campesina Fruta y pan	20 Lentejas eco guisadas con verduras Caballa con pisto Fruta y pan	21 Crema de calabacín eco Pollo con arroz Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 692,6 Prol: 25,6 HC: 88,4 Lip: 23,8
24 Guiso de alubias Tortilla de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	25 Arroz caldoso de verduras Abadejo ajoarriero Fruta y pan	26 Patatas guisadas Revuelto de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	27 Sopa casera Cocido completo Ensalada de lechuga Fruta y pan	28 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Fruta y pan	kcl: 697,1 Prol: 26,4 HC: 87,5 Lip: 24,1
31 Lentejas estofadas Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan					kcl: 700,3 Prol: 24,7 HC: 89,8 Lip: 24,4

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: marzo-25		MENÚ: PROFESORES				
Lunes		Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
3	Crema de brócoli	4	5	6	7	kcl: 747
	Pollo en salsa de champiñones					Prot: 28
	Fruta y pan					HC: 90
10	Verdura tricolor	11	12	13	14	Lip: 26
	Pavo guisado con verduras					kcl: 754
	Fruta y pan					Prot: 31
17	Espirales a la carbonara	18	19	20	21	HC: 86
	Filete de merluza en salsa marinera					Lip: 28
	Ensalada de lechuga					kcl: 789
24	Fruta y pan	25	26	27	28	Prot: 29
	Guiso de alubias					HC: 99
	Revuelto de bacalao					Lip: 27
31	Ensalada de lechuga	31				kcl: 792
	Fruta y pan					Prot: 30
	Guiso de alubias					HC: 101
	Revuelto de bacalao					Lip: 27
	Ensalada de lechuga					kcl: 788
	Fruta y pan					Prot: 28
	Lentejas estofadas					HC: 97
	Tortilla de calabacín					Lip: 27
	Ensalada de lechuga					
	Fruta y pan					

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES