

MES: Marzo 2026

CEIP CUARTE 3

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
2 Lentejas estofadas con verduras Salmon con salsa de tomate con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:2.512/601 GT:14 GS:2 HC:78 AZ:23 PROT:39 SAL:2	3 Macarrones integrales (eco.) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos VE:2.504/599 GT:23 GS:5 HC:70 AZ:24 PROT:22 SAL:3	4 Menestra de verduras salteadas Magro de cerdo a la campesina (patata, cebolla, tomate, pimiento, zanahoria, calabacín y tomillo) Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos VE:2.547/609 GT:27 GS:2 HC:64 AZ:23 PROT:24 SAL:1	5 FESTIVO 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos (*) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta	6 FESTIVO 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	7 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta	8 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos
9 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos VE:2.506/600 GT:21 GS:3 HC:80 AZ:21 PROT:20 SAL:3	10 Sopa minestrone Pollo al chilindrón (patata, tomate, pimiento rojo y pimiento verde) Fruta y pan integral (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta VE:2.546/609 GT:16 GS:4 HC:75 AZ:22 PROT:39 SAL:2	11 Alubias estofadas con verduras Filete de abadejo en salsa (guisante, patata y tomate) con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:2.431/582 GT:22 GS:2 HC:64 AZ:19 PROT:29 SAL:2	12 Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde) Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Yogur y pan integral (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta VE:2.465/590 GT:21 GS:4 HC:69 AZ:24 PROT:29 SAL:2	13 Lentejas (eco.) a la castellana Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos VE:2.517/602 GT:18 GS:4 HC:81 AZ:17 PROT:29 SAL:2	14 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	15 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos
16 Judías verdes con refrito Magro de cerdo a la campesina (patata, cebolla, tomate, pimiento, zanahoria, calabacín y tomillo) Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:2.472/591 GT:27 GS:2 HC:60 AZ:22 PROT:23 SAL:1	17 Alubias estofadas con arroz integral Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos VE:2.521/603 GT:18 GS:3 HC:81 AZ:19 PROT:25 SAL:1	18 Crema de zanahoria (eco.) Palometa a la griega con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Carne con Patatas y Fruta VE:2.490/596 GT:23 GS:4 HC:68 AZ:21 PROT:18 SAL:2	19 Sopa de cocido con pasta Cocido completo con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta VE:2.594/621 GT:20 GS:5 HC:77 AZ:20 PROT:29 SAL:2	20 Arroz (eco.) caldoso de verduras Filete de merluza en salsa marinera (tomate, cebolla, ajo y especias) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta VE:2.483/594 GT:18 GS:2 HC:80 AZ:19 PROT:24 SAL:2	21 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	22 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos
23 Lentejas (eco.) estofadas con verduras con arroz integral Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta VE:2.517/602 GT:19 GS:3 HC:83 AZ:18 PROT:25 SAL:1	24 Menestra de verduras salteadas Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Fruta y pan integral (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta VE:2.475/592 GT:21 GS:3 HC:71 AZ:25 PROT:27 SAL:2	25 Potaje de garbanzos Filete de abadejo al horno con verduritas (cebolla, zanahoria y pimiento) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:2.473/592 GT:24 GS:1 HC:64 AZ:20 PROT:28 SAL:1	26 Espirales pomodoro (tomate, cebolla, especias) Revuelto de atún con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:2.524/604 GT:23 GS:5 HC:70 AZ:23 PROT:26 SAL:2	27 Crema de calabacín (eco.) Pechuga de pollo rebozada con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Lácteos VE:2.526/604 GT:23 GS:4 HC:78 AZ:18 PROT:18 SAL:2	28 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta	29 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos
30 SEMANA SANTA 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos	31 SEMANA SANTA 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta					
					TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA	

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: Marzo 2026

CEIP CUARTE 3

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
2 Lentejas estofadas con verduras Salmón con salsa de tomate con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos VE:3.196/765 GT:17 GS:3 HC:97 AZ:30 PROT:53 SAL:2	3 Macarrones integrales (eco.) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos VE:3.248/777 GT:30 GS:7 HC:88 AZ:31 PROT:30 SAL:3	4 Menestra de verduras salteadas Magro de cerdo a la campesina (patata, cebolla, tomate, pimiento, zanahoria, calabacín y tomillo) Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:3.282/785 GT:36 GS:2 HC:79 AZ:31 PROT:32 SAL:2	5 FESTIVO 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos (*) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta	6 FESTIVO 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos	7 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	8 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta
9 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:3.263/781 GT:28 GS:4 HC:105 AZ:28 PROT:26 SAL:3	10 Sopa minestrone Pollo al chilindrón (patata, tomate, pimiento rojo y pimiento verde) Fruta y pan integral (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:3.116/745 GT:22 GS:5 HC:85 AZ:28 PROT:50 SAL:3	11 Alubias estofadas con verduras Filete de abadejo en salsa (guisante, patata y tomate) con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos VE:3.185/762 GT:28 GS:3 HC:85 AZ:26 PROT:40 SAL:2	12 Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde) Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Yogur y pan integral (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta VE:3.112/744 GT:27 GS:5 HC:83 AZ:27 PROT:38 SAL:2	13 Lentejas (eco.) a la castellana Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos VE:3.116/745 GT:23 GS:5 HC:99 AZ:22 PROT:37 SAL:2	14 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	15 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta
16 Judías verdes con refrito Magro de cerdo a la campesina (patata, cebolla, tomate, pimiento, zanahoria, calabacín y tomillo) Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta VE:3.170/758 GT:36 GS:2 HC:74 AZ:29 PROT:31 SAL:2	17 Alubias estofadas con arroz integral Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos VE:3.255/779 GT:22 GS:4 HC:106 AZ:26 PROT:32 SAL:2	18 Crema de zanahoria (eco.) Palometa a la griega con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Carne con Pasta y Lácteos VE:3.172/759 GT:32 GS:5 HC:78 AZ:23 PROT:22 SAL:2	19 Sopa de cocido con pasta Cocido completo con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:3.260/780 GT:26 GS:6 HC:95 AZ:26 PROT:38 SAL:3	20 Arroz (eco.) caldoso de verduras Filete de merluza en salsa marinera (tomate, cebolla, ajo y especias) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:3.131/749 GT:23 GS:2 HC:96 AZ:25 PROT:34 SAL:3	21 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	22 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta
23 Lentejas (eco) estofadas con verduras con arroz integral Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:3.136/750 GT:24 GS:4 HC:102 AZ:24 PROT:32 SAL:2	24 Menestra de verduras salteadas Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Fruta y pan integral (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:3.135/750 GT:27 GS:4 HC:89 AZ:32 PROT:35 SAL:2	25 Potaje de garbanzos Filete de abadejo al horno con verduritas (cebolla, zanahoria y pimiento) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:3.087/739 GT:30 GS:3 HC:78 AZ:26 PROT:36 SAL:1	26 Espirales pomodoro (tomate, cebolla, especias) Revuelto de atún con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta VE:3.165/757 GT:32 GS:7 HC:74 AZ:25 PROT:34 SAL:3	27 Crema de calabacín (eco.) Pechuga de pollo rebozada con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:3.109/744 GT:29 GS:5 HC:96 AZ:23 PROT:22 SAL:3	28 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta	29 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos
30 SEMANA SANTA 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	31 SEMANA SANTA 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos					
					TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA	

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: marzo-26		MENÚ: 35. NO AVE, SOJA, PESCADO DE PISCIFACTORÍA				
Lunes		Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
2	Lentejas estofadas Salmón al horno con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan	3Pasta a la napolitana Tortilla de queso Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	4Menestra salteada Magro con champiñones Fruta y pan	5FESTIVO	6FESTIVO	kcl: 691,35 Prot: 25,28 HC: 90,13 Lip: 22,92
9	Arroz con tomate Tortilla de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	10Sopa de verduras Lomo encebollado Fruta y pan integral	11Guiso de alubias Filete de abadejo en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan	12Verdura tricolor Limanda al horno Yogur y pan integral	13Lentejas eco a la castellana Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 685,53 Prot: 24,78 HC: 90,47 Lip: 22,50
16	Judías verdes con refrito Magro con champiñones Fruta y pan	17Alubias estofadas con arroz integral Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	18Crema de zanahoria eco Palometa a la griega Ensalada de lechuga Fruta y pan	19Sopa de verduras Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	20Arroz eco caldoso de verduras Filete de merluza en salsa marinera Fruta y pan	kcl: 681,23 Prot: 23,88 HC: 88,13 Lip: 23,46
23	Lentejas eco estofadas con arroz integral Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	24Menestra salteada Lomo al horno Fruta y pan integral	25Potaje de garbanzos Filete de abadejo en salsa de verduritas Fruta y pan	26Pasta pomodoro Revuelto de atún Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	27Crema de calabacín eco Limanda en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 708,14 Prot: 25,94 HC: 89,45 Lip: 24,61
30	SEMANA SANTA	31SEMANA SANTA				

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: marzo-26		MENÚ: 21. SIN LACTOSA								
Lunes		Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional				
2	Lentejas estofadas Abadejo ajoarriero Ensalada de lechuga Fruta y pan	3	Pasta a la napolitana Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	4	Menestra salteada Magro a la campesina Fruta y pan	5	FESTIVO	6	FESTIVO	kcl: 692,81 Prot: 24,69 HC: 90,50 Lip: 23,18
9	Arroz con tomate Tortilla de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	10	Sopa casera Pollo al chilindrón Fruta y pan	11	Guiso de alubias Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	12	Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Fruta y pan	13	Lentejas eco a la castellana Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 690,01 Prot: 24,48 HC: 90,25 Lip: 22,89
16	Judías verdes con refrito Magro a la campesina Fruta y pan	17	Alubias estofadas con arroz integral Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	18	Crema de zanahoria eco Limanda al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	19	Sopa casera Cocido completo Ensalada de lechuga Fruta y pan	20	Arroz eco caldoso de verduras Abadejo ajoarriero Fruta y pan	kcl: 692,56 Prot: 25,60 HC: 88,41 Lip: 23,83
23	Lentejas eco estofadas con arroz integral Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	24	Menestra salteada Pavo guisado con verduras Fruta y pan	25	Potaje de garbanzos Abadejo en pepitoria Fruta y pan	26	Pasta pomodoro Revuelto de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	27	Crema de calabacín eco Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 697,14 Prot: 26,36 HC: 87,45 Lip: 24,09
30	SEMANA SANTA	31	SEMANA SANTA							

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: marzo-26		MENÚ: 21. SIN CRUSTACEOS									
Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional	
2		3		4		5		6			
Lentejas estofadas Abadejo ajoarriero Ensalada de lechuga Fruta y pan		Pasta a la napolitana Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan		Menestra salteada Magro a la campesina Fruta y pan		FESTIVO		FESTIVO		kcl: 692,81 Prot: 24,69 HC: 90,50 Lip: 23,18	
9		10		11		12		13			
Arroz con tomate Tortilla de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan		Sopa casera Pollo al chilindrón Fruta y pan		Guiso de alubias Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan		Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Fruta y pan		Lentejas eco a la castellana Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan		kcl: 690,01 Prot: 24,48 HC: 90,25 Lip: 22,89	
16		17		18		19		20			
Judías verdes con refrito Magro a la campesina Fruta y pan		Alubias estofadas con arroz integral Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan		Crema de zanahoria eco Limanda al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan		Sopa casera Cocido completo Ensalada de lechuga Fruta y pan		Arroz eco caldoso de verduras Abadejo ajoarriero Fruta y pan		kcl: 692,56 Prot: 25,60 HC: 88,41 Lip: 23,83	
23		24		25		26		27			
Lentejas eco estofadas con arroz integral Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan		Menestra salteada Pavo guisado con verduras Fruta y pan		Potaje de garbanzos Abadejo en pepitoria Fruta y pan		Pasta pomodoro Revuelto de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan		Crema de calabacín eco Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan		kcl: 697,14 Prot: 26,36 HC: 87,45 Lip: 24,09	
30		31									
SEMANA SANTA		SEMANA SANTA									

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: marzo-26

MENÚ: 11. ASTRINGENTE

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2	Puré de patata Abadejo al horno Fruta y pan	3	Arroz cocido Tortilla francesa Fruta y pan	4	Puré de patata Lomo al horno Fruta y pan	5	FESTIVO	6	FESTIVO
9	Arroz cocido Tortilla francesa Fruta y pan	10	Puré de patata Pechuga al horno Fruta y pan	11	Crema de zanahoria Abadejo al horno Fruta y pan	12	Arroz cocido Tortilla francesa Yogur y pan	13	Puré de patata Lomo asado Fruta y pan
16	Puré de patata Lomo al horno Fruta y pan	17	Arroz cocido Tortilla francesa Fruta y pan	18	Crema de zanahoria Abadejo al horno Fruta y pan	19	Puré de patata Pechuga al horno Yogur y pan	20	Arroz cocido Abadejo al horno Fruta y pan
23	Arroz cocido Tortilla francesa Fruta y pan	24	Puré de patata Lomo al horno Fruta y pan	25	Arroz cocido Abadejo al horno Fruta y pan	26	Puré de patata Tortilla francesa Yogur y pan	27	Crema de zanahoria Pechuga al horno Fruta y pan
30	SEMANA SANTA	31	SEMANA SANTA						

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: marzo-26

MENÚ: 10. NO FRUTOS SECOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Lentejas estofadas Salmón al horno con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan	3 Macarrones eco integrales con salsa napolitana Tortilla de queso Ensalada de lechuga Fruta y pan	4 Menestra salteada Magro a la campesina Fruta y pan	5 FESTIVO	6 FESTIVO
9 Arroz con tomate Tortilla de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	10 Sopa minestrone Pollo al chilindrón Fruta y pan	11 Guiso de alubias Filete de abadejo en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan	12 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Yogur y pan	13 Lentejas eco a la castellana Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan
16 Judías verdes con refrito Magro a la campesina Fruta y pan	17 Alubias estofadas con arroz integral Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	18 Crema de zanahoria eco Palometa a la griega Ensalada de lechuga Fruta y pan	19 Sopa de cocido Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan	20 Arroz eco caldoso de verduras Filete de merluza en salsa marinera Fruta y pan
23 Lentejas eco estofadas con arroz integral Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	24 Menestra salteada Pavo guisado con verduras Fruta y pan	25 Potaje de garbanzos Filete de abadejo en salsa de verduritas Fruta y pan	26 Espirales con salsa pomodoro Revuelto de atún Ensalada de lechuga Yogur y pan	27 Crema de calabacín eco Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan
30 SEMANA SANTA	31 SEMANA SANTA			

MES: marzo-26		MENÚ: 9. NO LEGUMINOSAS				
Lunes		Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
2	Puré de patata Abadejo ajoarriero Ensalada de lechuga Fruta y pan	3Pasta a la napolitana Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	4Salteado de verduras Magro a la campesina Fruta y pan	5FESTIVO	6FESTIVO	kcl: 684,00 Prot: 24,01 HC: 90,62 Lip: 22,45
9	Arroz con tomate Tortilla de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	10Sopa casera Pollo al chilindrón Fruta y pan integral	11Coliflor rehogada Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	12Acelgas con patata Pavo guisado con verduras Yogur y pan integral	13Crema de puerro Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 687,44 Prot: 24,61 HC: 92,85 Lip: 21,73
16	Salteado de verduras Magro a la campesina Fruta y pan	17Brócoli rehogado Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	18Crema de zanahoria eco Limanda al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	19Sopa casera Ternera guisada Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	20Arroz eco caldoso de verduras Abadejo ajoarriero Fruta y pan	kcl: 685,43 Prot: 23,72 HC: 88,26 Lip: 23,94
23	Acelgas rehogadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	24Guiso de patata Pavo guisado con verduras Fruta y pan integral	25Coliflor rehogada Abadejo en pepitoria Fruta y pan	26Pasta pomodoro Revuelto de atún Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	27Crema de calabacín eco Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 694,11 Prot: 25,90 HC: 89,11 Lip: 23,22
30	SEMANA SANTA	31SEMANA SANTA		YOGUR NATURAL FRUTAS SIN HUESO Y RESTO DE FRUTAS PELADAS Y LAVADAS		

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: marzo-26		MENÚ: 9. NO LEGUMBRES				
Lunes		Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
2	Puré de patata Abadejo ajoarriero Ensalada de lechuga Fruta y pan	3Pasta a la napolitana Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	4Salteado de verduras Magro a la campesina Fruta y pan	5FESTIVO	6FESTIVO	kcl: 684,00 Prot: 24,01 HC: 90,62 Lip: 22,45
9	Arroz con tomate Tortilla de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	10Sopa casera Pollo al chilindrón Fruta y pan integral	11Coliflor rehogada Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	12Acelgas con patata Pavo guisado con verduras Yogur y pan integral	13Crema de puerro Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 687,44 Prot: 24,61 HC: 92,85 Lip: 21,73
16	Salteado de verduras Magro a la campesina Fruta y pan	17Brócoli rehogado Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	18Crema de zanahoria eco Limanda al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	19Sopa casera Ternera guisada Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	20Arroz eco caldoso de verduras Abadejo ajoarriero Fruta y pan	kcl: 685,43 Prot: 23,72 HC: 88,26 Lip: 23,94
23	Acelgas rehogadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	24Guiso de patata Pavo guisado con verduras Fruta y pan integral	25Coliflor rehogada Abadejo en pepitoria Fruta y pan	26Pasta pomodoro Revuelto de atún Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	27Crema de calabacín eco Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 694,11 Prot: 25,90 HC: 89,11 Lip: 23,22
30	SEMANA SANTA	31SEMANA SANTA				

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: marzo-26

MENÚ: 8. NO PESCADO

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
2	Lentejas estofadas Estofado de pavo Ensalada de lechuga Fruta y pan	3	Pasta a la napolitana Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	4	Menestra salteada Magro a la campesina Fruta y pan	5	FESTIVO	6	FESTIVO	kcl: 692,37 Prot: 25,42 HC: 89,66 Lip: 23,18
9	Arroz con tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	10	Sopa casera Pollo al chilindrón Fruta y pan	11	Guiso de alubias Lomo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	12	Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Yogur y pan	13	Lentejas eco a la castellana Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 702,95 Prot: 25,12 HC: 90,30 Lip: 24,36
16	Judías verdes con refrito Magro a la campesina Fruta y pan	17	Alubias estofadas con arroz integral Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	18	Crema de zanahoria eco Estofado de pavo Ensalada de lechuga Fruta y pan	19	Sopa casera Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan	20	Arroz eco caldoso de verduras Pollo asado Fruta y pan	kcl: 697,59 Prot: 25,84 HC: 88,10 Lip: 24,42
23	Lentejas eco estofadas con arroz integral Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	24	Menestra salteada Pavo guisado con verduras Fruta y pan	25	Potaje de garbanzos Ternera guisada Fruta y pan	26	Pasta pomodoro Magro con champiñones Ensalada de lechuga Yogur y pan	27	Crema de calabacín eco Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 722,37 Prot: 26,17 HC: 88,12 Lip: 26,68
30	SEMANA SANTA	31	SEMANA SANTA							

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: marzo-26		MENÚ: 5. NO CERDO				
Lunes		Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
2 Lentejas estofadas Salmón al horno con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan		3 Macarrones eco integrales con salsa napolitana Tortilla de queso Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	4 Menestra salteada Bacalao rebozado Fruta y pan	5 FESTIVO	6 FESTIVO	kcl: 711,13 Prot: 24,16 HC: 91,56 Lip: 24,98
9 Arroz con tomate Tortilla de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan		10 Sopa minestrone Pollo al chilindrón Fruta y pan integral	11 Guiso de alubias Filete de abadejo en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan	12 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Yogur y pan integral	13 Lentejas eco a la castellana Albóndigas de merluza a la griega Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 697,94 Prot: 24,48 HC: 90,97 Lip: 23,79
16 Judías verdes con refrito Salmón al horno Fruta y pan		17 Alubias estofadas con arroz integral Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	18 Crema de zanahoria eco Palometa a la griega Ensalada de lechuga Fruta y pan	19 Sopa de verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	20 Arroz eco caldoso de verduras Filete de merluza en salsa marinera Fruta y pan	kcl: 705,20 Prot: 24,90 HC: 89,48 Lip: 25,07
23 Lentejas eco estofadas con arroz integral Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan		24 Menestra salteada Pavo guisado con verduras Fruta y pan integral	25 Potaje de garbanzos Filete de abadejo en salsa de verduritas Fruta y pan	26 Espirales con salsa pomodoro Revuelto de atún Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	27 Crema de calabacín eco Pechuga de pollo rebozada Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 706,29 Prot: 25,32 HC: 87,02 Lip: 25,76
30 SEMANA SANTA		31 SEMANA SANTA				

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: marzo-26		MENÚ: 4. SIN PLV				
Lunes		Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
2 Lentejas estofadas Salmón al horno con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan		3 Macarrones eco integrales con salsa napolitana Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	4 Menestra salteada Magro a la campesina Fruta y pan	5 FESTIVO	6 FESTIVO	kcl: 685,35 Prot: 24,48 HC: 89,37 Lip: 22,76
9 Arroz con tomate Tortilla de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan		10 Sopa minestrone Pollo al chilindrón Fruta y pan	11 Guiso de alubias Filete de abadejo en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan	12 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Yogur de soja y pan	13 Lentejas eco a la castellana Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 694,53 Prot: 24,78 HC: 90,47 Lip: 23,50
16 Judías verdes con refrito Magro a la campesina Fruta y pan		17 Alubias estofadas con arroz integral Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	18 Crema de zanahoria eco Palometa a la griega Ensalada de lechuga Fruta y pan	19 Sopa de cocido Lomo encebollado Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	20 Arroz eco caldoso de verduras Filete de merluza en salsa marinera Fruta y pan	kcl: 688,49 Prot: 25,80 HC: 88,41 Lip: 23,76
23 Lentejas eco estofadas con arroz integral Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan		24 Menestra salteada Pavo guisado con verduras Fruta y pan	25 Potaje de garbanzos Filete de abadejo en salsa de verduritas Fruta y pan	26 Espirales con salsa pomodoro Revuelto de atún Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	27 Crema de calabacín eco Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 703,65 Prot: 26,67 HC: 88,52 Lip: 24,10
30 SEMANA SANTA		31 SEMANA SANTA				

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: marzo-26

MENÚ: 3. NO HUEVO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
2 Lentejas estofadas Abadejo ajoarriero Ensalada de lechuga Fruta y pan	3 Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	4 Menestra salteada Magro a la campesina Fruta y pan	5 FESTIVO	6 FESTIVO	kcl: 684,04 Prot: 25,36 HC: 88,41 Lip: 23,01
9 Arroz con tomate Limanda en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	10 Sopa de verduras Pollo al chilindrón Fruta y pan	11 Guiso de alubias Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	12 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Yogur y pan	13 Lentejas eco a la castellana Lomo asado Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 691,47 Prot: 25,48 HC: 92,47 Lip: 21,96
16 Judías verdes con refrito Magro a la campesina Fruta y pan	17 Alubias estofadas con arroz integral Pollo al limón Ensalada de lechuga Fruta y pan	18 Crema de zanahoria eco Limanda al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	19 Sopa de verduras Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan	20 Arroz eco caldoso de verduras Abadejo ajoarriero Fruta y pan	kcl: 688,39 Prot: 24,76 HC: 88,41 Lip: 23,74
23 Lentejas eco estofadas con arroz integral Lomo con pimientos Ensalada de lechuga Fruta y pan	24 Menestra salteada Pavo guisado con verduras Fruta y pan	25 Potaje de garbanzos Abadejo en pepitoria Fruta y pan	26 Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Magro con champiñones Ensalada de lechuga Yogur y pan	27 Crema de calabacín eco Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 703,89 Prot: 25,74 HC: 89,42 Lip: 24,24
30 SEMANA SANTA	31 SEMANA SANTA				

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: marzo-26

MENÚ: 2. HIPOCALORICA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
2 Lentejas estofadas Abadejo ajoarriero Ensalada de lechuga Fruta y pan	3 Macarrones eco integrales con salsa napolitana Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	4 Menestra salteada Magro a la campesina Fruta y pan	5 FESTIVO	6 FESTIVO	kcl: 573,45 Prot: 19,75 HC: 73,60 Lip: 20,14
9 Acelgas con patata Limanda en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	10 Sopa de verduras Pollo al chilindrón Fruta y pan integral	11 Guiso de alubias Filete de abadejo en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan	12 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Yogur desnatado y pan integral	13 Lentejas eco a la castellana Lomo asado Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 560,82 Prot: 19,82 HC: 72,78 Lip: 19,20
16 Judías verdes con refrito Magro a la campesina Fruta y pan	17 Alubias estofadas con arroz integral Pollo al limón Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	18 Crema de zanahoria eco Limanda al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	19 Sopa de verduras Ternera guisada Ensalada de lechuga Yogur desnatado y pan integral	20 Arroz eco caldoso de verduras Filete de merluza en salsa marinera Fruta y pan	kcl: 564,85 Prot: 20,08 HC: 71,13 Lip: 20,26
23 Lentejas eco estofadas con arroz integral Lomo con pimientos Ensalada de lechuga Fruta y pan	24 Menestra salteada Pavo guisado con verduras Fruta y pan integral	25 Potaje de garbanzos Filete de abadejo en salsa de verduritas Fruta y pan	26 Espirales con salsa pomodoro Magro con champiñones Ensalada de lechuga Yogur desnatado y pan integral	27 Crema de calabacín eco Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 570,04 Prot: 20,54 HC: 69,98 Lip: 20,88
30 SEMANA SANTA	31 SEMANA SANTA				

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: marzo-26		MENÚ: 1. CELIACO				
Lunes		Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
2 Guisantes rehogados Salmón al horno con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten		3 Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Tortilla de queso Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	4 Menestra salteada Magro a la campesina Fruta y pan sin gluten	5 FESTIVO	6 FESTIVO	kcl: 686,24 Prot: 24,30 HC: 90,89 Lip: 22,45
9 Arroz con tomate Tortilla de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten		10 Sopa de verduras Pollo al chilindrón Fruta y pan sin gluten	11 Guiso de alubias Filete de abadejo en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	12 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Yogur y pan sin gluten	13 Guisantes rehogados Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	kcl: 690,67 Prot: 25,28 HC: 92,47 Lip: 21,96
16 Judías verdes con refrito Magro a la campesina Fruta y pan sin gluten		17 Alubias estofadas con arroz integral Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	18 Crema de zanahoria eco Palometa a la griega Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	19 Sopa de verduras Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan sin gluten	20 Arroz eco caldoso de verduras Filete de merluza en salsa marinera Fruta y pan sin gluten	kcl: 683,86 Prot: 24,10 HC: 88,41 Lip: 23,53
23 Guisantes rehogados Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten		24 Menestra salteada Pavo guisado con verduras Fruta y pan sin gluten	25 Potaje de garbanzos Filete de abadejo en salsa de verduritas Fruta y pan sin gluten	26 Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Revuelto de atún Ensalada de lechuga Yogur y pan sin gluten	27 Crema de calabacín eco Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	kcl: 699,15 Prot: 26,67 HC: 88,52 Lip: 23,70
30 SEMANA SANTA		31 SEMANA SANTA				

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES