

MES: enero-26

MENÚ: 1. CELIACO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
			1 VACACIONES DE NAVIDAD	2 VACACIONES DE NAVIDAD	
5 VACACIONES DE NAVIDAD	6 VACACIONES DE NAVIDAD	7 Guisantes rehogados Filete de abadejo en salsa Fruta y pan sin gluten	8 Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Tortilla de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	9 Judías verdes con refrito Magro a la campesina Yogur y pan sin gluten	kcl: 709,97 Prot: 24,57 HC: 94,12 Lip: 23,70
12 Alubias estofadas con arroz integral Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	13 Menestra salteada Pavo guisado con verduras Fruta y pan sin gluten	14 Crema de zanahoria eco Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	15 Sopa de verduras Cocido completo Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	16 Arroz caldoso de verduras Filete de merluza en salsa verde Yogur y pan sin gluten	kcl: 686,24 Prot: 24,30 HC: 90,89 Lip: 22,45
19 Guisantes rehogados Salmón al horno con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	20 Sopa de sémola de arroz Pollo al chilindrón Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	21 Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Filete de abadejo al horno con verduritas Fruta y pan sin gluten	22 Verdura tricolor Magro a la campesina Fruta y pan sin gluten	23 Guiso de alubias Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Yogur y pan sin gluten	kcl: 690,67 Prot: 25,28 HC: 92,47 Lip: 21,96
26 Sopa de verduras Palometa a la griega Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	27 Guisantes rehogados Tortilla de queso Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	28 Arroz con tomate Filete de merluza en salsa marinera Fruta y pan sin gluten	29 FESTIVO	30 Menestra salteada Pavo guisado con verduras Yogur y pan sin gluten	kcl: 683,86 Prot: 24,10 HC: 88,41 Lip: 23,53

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: enero-26

MENÚ: 5. NO CERDO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
			1 VACACIONES DE NAVIDAD	2 VACACIONES DE NAVIDAD	
5 VACACIONES DE NAVIDAD	6 VACACIONES DE NAVIDAD	7 Lentejas eco estofadas Filete de abadejo en salsa Fruta y pan	8 Espirales con salsa pomodoro Tortilla de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	9 Judías verdes con refrito Albóndigas de merluza a la griega Yogur y pan	kcl: 706,63 Prot: 25,06 HC: 92,48 Lip: 23,84
12 Alubias estofadas con arroz integral Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	13 Menestra salteada Pavo guisado con verduras Fruta y pan integral	14 Crema de zanahoria eco Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	15 Sopa de verduras Bacalao rebozado Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	16 Arroz caldoso de verduras Filete de merluza en salsa verde Yogur y pan	kcl: 711,13 Prot: 24,16 HC: 91,56 Lip: 24,98
19 Lentejas a la castellana Salmón al horno con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan	20 Sopa de sémola de arroz Pollo al chilindrón Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	21 Macarrones eco integrales con salsa napolitana Filete de abadejo al horno con verduritas Fruta y pan	22 Verdura tricolor Merluza en pepitoria Fruta y pan integral	23 Guiso de alubias Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Yogur y pan	kcl: 697,94 Prot: 24,48 HC: 90,97 Lip: 23,79
26 Sopa maravilla con verduras Palometa a la griega Ensalada de lechuga Fruta y pan	27 Lentejas eco a la campesina Tortilla de queso Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	28 Arroz con tomate Filete de merluza en salsa marinera Fruta y pan	29 FESTIVO	30 Menestra salteada Pavo guisado con verduras Yogur y pan	kcl: 705,20 Prot: 24,90 HC: 89,48 Lip: 25,07

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: enero-26

MENÚ: 8. NO FRUTOS SECOS NI GALLO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
			1 VACACIONES DE NAVIDAD	2 VACACIONES DE NAVIDAD	
5 VACACIONES DE NAVIDAD	6 VACACIONES DE NAVIDAD	7 Lentejas eco estofadas Pollo al limón Fruta y pan	8 Pasta pomodoro Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	9 Judías verdes con refrito Magro a la campesina Yogur y pan	kcl: 715,22 Prot: 26,74 HC: 90,90 Lip: 24,75
12 Alubias estofadas con arroz integral Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	13 Menestra salteada Pavo guisado con verduras Fruta y pan	14 Crema de zanahoria eco Rveuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	15 Sopa casera Cocido completo Ensalada de lechuga Fruta y pan	16 Arroz caldoso de verduras Pechuga al horno Yogur y pan	kcl: 692,37 Prot: 25,42 HC: 89,66 Lip: 23,18
19 Lentejas a la castellana Lomo encebollado Ensalada de lechuga Fruta y pan	20 Sopa de sémola de arroz Pollo al chilindrón Ensalada de lechuga Fruta y pan	21 Pasta a la napolitana Ternera guisada Fruta y pan	22 Verdura tricolor Magro a la campesina Fruta y pan	23 Guiso de alubias Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Yogur y pan	kcl: 702,95 Prot: 25,12 HC: 90,30 Lip: 24,36
26 Sopa casera Pollo al limón Ensalada de lechuga Fruta y pan	27 Lentejas eco a la campesina Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	28 Arroz con tomate Magro con champiñones Fruta y pan	29 FESTIVO	30 Menestra salteada Pavo guisado con verduras Yogur y pan	kcl: 697,59 Prot: 25,84 HC: 88,10 Lip: 24,42

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: enero-26

MENÚ: 8. NO PESCADO NI MARISCO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
			1 VACACIONES DE NAVIDAD	2 VACACIONES DE NAVIDAD	
5 VACACIONES DE NAVIDAD	6 VACACIONES DE NAVIDAD	7 Lentejas eco estofadas Pollo al limón Fruta y pan	8 Pasta pomodoro Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	9 Judías verdes con refrito Magro a la campesina Yogur y pan	kcl: 715,22 Prot: 26,74 HC: 90,90 Lip: 24,75
12 Alubias estofadas con arroz integral Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	13 Menestra salteada Pavo guisado con verduras Fruta y pan	14 Crema de zanahoria eco Rveuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	15 Sopa casera Cocido completo Ensalada de lechuga Fruta y pan	16 Arroz caldoso de verduras Pechuga al horno Yogur y pan	kcl: 692,37 Prot: 25,42 HC: 89,66 Lip: 23,18
19 Lentejas a la castellana Lomo encebollado Ensalada de lechuga Fruta y pan	20 Sopa de sémola de arroz Pollo al chilindrón Ensalada de lechuga Fruta y pan	21 Pasta a la napolitana Ternera guisada Fruta y pan	22 Verdura tricolor Magro a la campesina Fruta y pan	23 Guiso de alubias Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Yogur y pan	kcl: 702,95 Prot: 25,12 HC: 90,30 Lip: 24,36
26 Sopa casera Pollo al limón Ensalada de lechuga Fruta y pan	27 Lentejas eco a la campesina Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	28 Arroz con tomate Magro con champiñones Fruta y pan	29 FESTIVO	30 Menestra salteada Pavo guisado con verduras Yogur y pan	kcl: 697,59 Prot: 25,84 HC: 88,10 Lip: 24,42

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: enero-26

MENÚ: 9. NO LEGUMBRE, NUEVO CRUDO, LTP Y NUEZ

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
			1 VACACIONES DE NAVIDAD	2 VACACIONES DE NAVIDAD	
5 VACACIONES DE NAVIDAD	6 VACACIONES DE NAVIDAD	7 Guiso de patata Abadejo al horno Fruta y pan	8 Pasta pomodoro Tortilla de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	9 Coliflor rehogada Magro a la campesina Yogur y pan	kcl: 704,91 Prot: 23,95 HC: 93,79 Lip: 23,56
12 Acelgas rehogadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	13 Salteado de verduras Pavo guisado con verduras Fruta y pan	14 Crema de zanahoria eco Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	15 Sopa casera Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	16 Arroz caldoso de verduras Abadejo en pepitoria Yogur y pan	kcl: 684,00 Prot: 24,01 HC: 90,62 Lip: 22,45
19 Puré de patata Limanda al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	20 Sopa de sémola de arroz Pollo al chilindrón Ensalada de lechuga Fruta y pan	21 Pasta a la napolitana Abadejo ajoarriero Fruta y pan	22 Brócoli rehogado Magro a la campesina Fruta y pan	23 Crema de puerro Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Yogur y pan	kcl: 687,44 Prot: 24,61 HC: 92,85 Lip: 21,73
26 Sopa casera Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	27 Guiso de patata Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	28 Arroz con tomate Limanda en pepitoria Fruta y pan	29 Coliflor rehogada Revuelto de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	30 Acelgas con patata Pavo guisado con verduras Yogur y pan	kcl: 685,43 Prot: 23,72 HC: 88,26 Lip: 23,94

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 VACACIONES DE NAVIDAD	2 VACACIONES DE NAVIDAD
5 VACACIONES DE NAVIDAD	6 VACACIONES DE NAVIDAD	7 Lentejas eco estofadas Filete de abadejo en salsa Fruta y pan	8 Espirales con salsa pomodoro Tortilla de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	9 Judías verdes con refrito Magro a la campesina Yogur y pan
12 Alubias estofadas con arroz integral Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	13 Menestra salteada Pavo guisado con verduras Fruta y pan	14 Crema de zanahoria eco Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	15 Sopa de cocido Cocido completo Ensalada de lechuga Fruta y pan	16 Arroz caldoso de verduras Filete de merluza en salsa verde Yogur y pan
19 Lentejas a la castellana Salmón al horno con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan	20 Sopa de sémola de arroz Pollo al chilindrón Ensalada de lechuga Fruta y pan	21 Macarrones eco integrales con salsa napolitana Filete de abadejo al horno con verduritas Fruta y pan	22 Verdura tricolor Magro a la campesina Fruta y pan	23 Guiso de alubias Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Yogur y pan
26 Sopa maravilla con verduras Palometa a la griega Ensalada de lechuga Fruta y pan	27 Lentejas eco a la campesina Tortilla de queso Ensalada de lechuga Fruta y pan	28 Arroz con tomate Filete de merluza en salsa marinera Fruta y pan	29 FESTIVO	30 Menestra salteada Pavo guisado con verduras Yogur y pan

MES: **enero-26**

MENÚ: **18. SIN ALUBIAS**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
			1 VACACIONES DE NAVIDAD	2 VACACIONES DE NAVIDAD	
5 VACACIONES DE NAVIDAD	6 VACACIONES DE NAVIDAD	7 Lentejas eco estofadas Filete de abadejo en salsa Fruta y pan	8 Espirales con salsa pomodoro Tortilla de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	9 Judías verdes con refrito Magro a la campesina Yogur y pan	kcl: 701,79 Prot: 25,89 HC: 93,14 Lip: 22,64
12 Acelgas rehogadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	13 Menestra salteada Pavo guisado con verduras Fruta y pan integral	14 Crema de zanahoria eco Lomo encebollado Ensalada de lechuga Fruta y pan	15 Sopa de cocido Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	16 Arroz caldoso de verduras Filete de merluza en salsa verde Yogur y pan	kcl: 690,89 Prot: 25,07 HC: 89,73 Lip: 23,14
19 Lentejas a la castellana Salmón al horno con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan	20 Sopa de sémola de arroz Pollo al chilindrón Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	21 Macarones eco integrales con salsa napolitana Filete de abadejo al horno con verduritas Fruta y pan	22 Verdura tricolor Magro a la campesina Fruta y pan integral	23 Crema de puerro Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Yogur y pan	kcl: 685,54 Prot: 24,56 HC: 91,12 Lip: 22,31
26 Sopa maravilla con verduras Palometa a la griega Ensalada de lechuga Fruta y pan	27 Lentejas eco a la campesina Tortilla de queso Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	28 Arroz con tomate Filete de merluza en salsa marinera Fruta y pan	29 Potaje de garbanzos Revuelto de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	30 Menestra salteada Pavo guisado con verduras Yogur y pan	kcl: 692,56 Prot: 25,60 HC: 88,41 Lip: 23,83

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: **enero-26**

MENÚ: **21. SIN LACTOSA**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
			1 VACACIONES DE NAVIDAD	2 VACACIONES DE NAVIDAD	
5 VACACIONES DE NAVIDAD	6 VACACIONES DE NAVIDAD	7 Lentejas eco estofadas Abadejo al horno Fruta y pan	8 Pasta pomodoro Tortilla de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	9 Judías verdes con refrito Magro a la campesina Yogur de soja y pan	kcl: 709,29 Prot: 26,63 HC: 91,98 Lip: 24,51
12 Alubias estofadas con arroz integral Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	13 Menestra salteada Pavo guisado con verduras Fruta y pan	14 Crema de zanahoria eco Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	15 Sopa casera Cocido completo Ensalada de lechuga Fruta y pan	16 Arroz caldoso de verduras Abadejo en pepitoria Yogur de soja y pan	kcl: 692,81 Prot: 24,69 HC: 90,50 Lip: 23,18
19 Lentejas a la castellana Limanda al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	20 Sopa de sémola de arroz Pollo al chilindrón Ensalada de lechuga Fruta y pan	21 Pasta a la napolitana Abadejo ajoarriero Fruta y pan	22 Verdura tricolor Magro a la campesina Fruta y pan	23 Guiso de alubias Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	kcl: 690,01 Prot: 24,48 HC: 90,25 Lip: 22,89
26 Sopa casera Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	27 Lentejas eco a la campesina Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	28 Arroz con tomate Limanda en pepitoria Fruta y pan	29 FESTIVO	30 Menestra salteada Pavo guisado con verduras Yogur de soja y pan	kcl: 692,56 Prot: 25,60 HC: 88,41 Lip: 23,83

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: **enero-26**

MENÚ: **35. NO POLLO**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
			1 VACACIONES DE NAVIDAD	2 VACACIONES DE NAVIDAD	
5 VACACIONES DE NAVIDAD	6 VACACIONES DE NAVIDAD	7 Lentejas eco estofadas Filete de abadejo en salsa Fruta y pan	8 Pasta pomodoro Tortilla de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	9 Judías verdes con refrito Magro con champiñones Yogur y pan	kcl: 710,14 Prot: 25,72 HC: 93,08 Lip: 23,67
12 Alubias estofadas con arroz integral Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	13 Menestra salteada Abadejo al horno Fruta y pan integral	14 Crema de zanahoria eco Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	15 Sopa de verduras Cocido completo Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	16 Arroz caldoso de verduras Filete de merluza en salsa verde Yogur y pan	kcl: 691,35 Prot: 25,28 HC: 90,13 Lip: 22,92
19 Lentejas a la castellana Salmón al horno con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan	20 Sopa de verduras Lomo encebollado Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	21 Pasta a la napolitana Filete de abadejo al horno con verduritas Fruta y pan	22 Verdura tricolor Magro con champiñones Fruta y pan integral	23 Guiso de alubias Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Yogur y pan	kcl: 685,53 Prot: 24,78 HC: 90,47 Lip: 22,50
26 Sopa de verduras Palometa a la griega Ensalada de lechuga Fruta y pan	27 Lentejas eco a la campesina Tortilla de queso Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	28 Arroz con tomate Filete de merluza en salsa marinera Fruta y pan	29 Potaje de garbanzos Revuelto de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	30 Menestra salteada Lomo al horno Yogur y pan	kcl: 681,23 Prot: 23,88 HC: 88,13 Lip: 23,46

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: enero-26		MENÚ: 57. TRITURADO		
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 VACACIONES DE NAVIDAD	2 VACACIONES DE NAVIDAD
5 VACACIONES DE NAVIDAD	6 VACACIONES DE NAVIDAD	7 Triturado de pescado, patata y zanahoria Fruta triturada	8 Triturado de pollo, patata, judía verde y calabacín Fruta triturada	9 Triturado de magro, patata, judía verde y zanahoria Yogur
12 Triturado de alubias, pescado, patata y judía verde Fruta triturada	13 Triturado de pavo, patata, calabaza y zanahoria Fruta triturada	14 Triturado de huevo, patata, judía verde y calabacín Fruta triturada	15 Triturado de ternera, patata, judía verde y puerro Fruta triturada	16 Triturado de pescado, patata y zanahoria Yogur
19 Triturado de ternera, patata, judía verde y puerro Fruta triturada	20 Triturado de pollo, patata, judía verde y calabacín Fruta triturada	21 Triturado de pescado, patata y zanahoria Fruta triturada	22 Triturado de magro, patata, judía verde y zanahoria Fruta triturada	23 Triturado de alubias, pescado, patata y judía verde Yogur
26 Triturado de pollo, patata, judía verde y calabacín Fruta triturada	27 Triturado de lentejas, pollo, patata, calabacín y zanahoria Fruta triturada	28 Triturado de pescado, patata y zanahoria Fruta triturada	29 FESTIVO	30 Triturado de pavo, patata, calabaza y zanahoria Yogur

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 VACACIONES DE NAVIDAD	2 VACACIONES DE NAVIDAD
5 VACACIONES DE NAVIDAD	6 VACACIONES DE NAVIDAD	7 Lentejas eco estofadas Filete de abadejo en salsa Fruta y pan	8 Espirales con salsa pomodoro Tortilla de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	9 Judías verdes con refrito Magro a la campesina Yogur y pan
12 Alubias estofadas con arroz integral Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	13 Menestra salteada Pavo guisado con verduras Fruta y pan	14 Crema de zanahoria eco Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	15 Sopa de cocido Cocido completo Ensalada de lechuga Fruta y pan	16 Arroz caldoso de verduras Filete de merluza en salsa verde Yogur y pan
19 Lentejas a la castellana Salmón al horno con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan	20 Sopa de sémola de arroz Pollo al chilindrón Ensalada de lechuga Fruta y pan	21 Macarrones eco integrales con salsa napolitana Filete de abadejo al horno con verduritas Fruta y pan	22 Verdura tricolor Magro a la campesina Fruta y pan	23 Guiso de alubias Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Yogur y pan
26 Sopa maravilla con verduras Palometa a la griega Ensalada de lechuga Fruta y pan	27 Lentejas eco a la campesina Tortilla de queso Ensalada de lechuga Fruta y pan	28 Arroz con tomate Filete de merluza en salsa marinera Fruta y pan	29 FESTIVO	30 Menestra salteada Pavo guisado con verduras Yogur y pan

MES: **enero-26**

MENÚ: **11. ASTRINGENTE**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 VACACIONES DE NAVIDAD	2 VACACIONES DE NAVIDAD
5 VACACIONES DE NAVIDAD	6 VACACIONES DE NAVIDAD	7 Puré de patata Abadejo al horno Fruta y pan	8 Arroz cocido Tortilla francesa Fruta y pan	9 Crema de zanahoria Lomo asado Yogur y pan
12 Arroz cocido Tortilla francesa Fruta y pan	13 Puré de patata Abadejo al horno Fruta y pan	14 Crema de zanahoria Lomo al horno Fruta y pan	15 Puré de patata Pechuga al horno Fruta y pan	16 Arroz cocido Abadejo al horno Yogur y pan
19 Crema de zanahoria Abadejo al horno Fruta y pan	20 Puré de patata Pechuga al horno Fruta y pan	21 Crema de zanahoria Abadejo al horno Fruta y pan	22 Arroz cocido Lomo al horno Fruta y pan	23 Puré de patata Tortilla francesa Yogur y pan
26 Puré de patata Abadejo al horno Fruta y pan	27 Crema de zanahoria Tortilla francesa Fruta y pan	28 Arroz cocido Abadejo al horno Fruta y pan	29 FESTIVO	30 Arroz cocido Lomo al horno Yogur y pan

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES