

MES: **abril-26**

MENÚ: **5. NO CERDO**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1 SEMANA SANTA	2 SEMANA SANTA	3 SEMANA SANTA	
6 SEMANA SANTA	7 Arroz caldoso de verduras Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan integral	8 Lentejas a la campesina Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	9 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Fruta y pan integral	10 Potaje de garbanzos Albóndigas vegetales con salsa de tomate Ensalada de lechuga Yogur y pan	kcl: 693,53 Prot: 24,14 HC: 91,61 Lip: 23,10
13 Guiso de alubias Merluza en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	14 Crema de verduras Tortilla francesa Fruta y pan integral	15 Sopa minestrone Salmón al horno con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan	16 Menestra salteada Macarrones eco integrales con salsa boloñesa vegana Fruta y pan integral	17 Lentejas estofadas con arroz integral Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur y pan	kcl: 709,71 Prot: 25,68 HC: 91,05 Lip: 24,55
20 Potaje de garbanzos Filete de abadejo en salsa Fruta y pan	21 Arroz con tomate Tortilla de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	22 Crema de zanahoria eco Pollo al chilindrón Ensalada de lechuga Fruta y pan	23 FESTIVO	24 FESTIVO	kcl: 706,63 Prot: 25,06 HC: 92,48 Lip: 23,84
27 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Fruta y pan	28 Lentejas a la castellana con arroz integral Palometa a la griega Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	29 Espirales con salsa pomodoro Tortilla de queso Ensalada de lechuga Fruta y pan	30 Sopa de verduras Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan integral		kcl: 711,13 Prot: 24,16 HC: 91,56 Lip: 24,98

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: **abril-26**

MENÚ: **8. NO PESCADO NI MARISCO**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1 SEMANA SANTA	2 SEMANA SANTA	3 SEMANA SANTA	
6 SEMANA SANTA	7 Arroz caldoso de verduras Pollo asado Fruta y pan	8 Lentejas a la campesina Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	9 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Fruta y pan	10 Potaje de garbanzos Albóndigas vegetales con salsa de tomate Ensalada de lechuga Yogur y pan	kcl: 702,33 Prot: 24,80 HC: 89,82 Lip: 24,58
13 Guiso de alubias Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	14 Crema de verduras Magro guisado con verduras Fruta y pan	15 Sopa casera Estofado de pavo Ensalada de lechuga Fruta y pan	16 Menestra salteada Pechuga al horno Fruta y pan	17 Lentejas estofadas con arroz integral Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur y pan	kcl: 711,42 Prot: 26,19 HC: 90,48 Lip: 24,26
20 Potaje de garbanzos Lomo al horno Fruta y pan	21 Arroz con tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	22 Crema de zanahoria eco Pollo al chilindrón Ensalada de lechuga Fruta y pan	23 FESTIVO	24 FESTIVO	kcl: 715,22 Prot: 26,74 HC: 90,90 Lip: 24,75
27 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Fruta y pan	28 Lentejas a la castellana con arroz integral Lomo en salsa casera Ensalada de lechuga Fruta y pan	29 Pasta pomodoro Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	30 Sopa casera Cocido completo Ensalada de lechuga Fruta y pan		kcl: 692,37 Prot: 25,42 HC: 89,66 Lip: 23,18

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: **abril-26**

MENÚ: **9. NO LEGUMBRE, HUEVO CRUDO, LTP Y NUEZ**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1 SEMANA SANTA	2 SEMANA SANTA	3 SEMANA SANTA	
6 SEMANA SANTA	7 Arroz caldoso de verduras Abadejo al horno Fruta y pan	8 Brócoli rehogado Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	9 Crema de calabaza Pavo guisado con verduras Fruta y pan	10 Acelgas con patata Pollo al limón Ensalada de lechuga Yogur y pan	kcl: 681,01 Prot: 22,74 HC: 88,53 Lip: 23,70
13 Guiso de patata Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	14 Crema de patata, calabaza, calabacín y zanahoria Magro guisado con verduras Fruta y pan	15 Sopa casera Limanda en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	16 Salteado de verduras Pechuga al horno Fruta y pan	17 Coliflor rehogada Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur y pan	kcl: 682,67 Prot: 25,21 HC: 90,16 Lip: 20,15
20 Brócoli rehogado Abadejo al horno Fruta y pan	21 Arroz con tomate Tortilla de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	22 Crema de zanahoria eco Pollo al chilindrón Ensalada de lechuga Fruta y pan	23 FESTIVO	24 FESTIVO	kcl: 704,91 Prot: 23,95 HC: 93,79 Lip: 23,56
27 Salteado de verduras Pavo guisado con verduras Fruta y pan	28 Crema de puerro Abadejo ajoarriero Ensalada de lechuga Fruta y pan	29 Pasta pomodoro Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	30 Sopa casera Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan		kcl: 684,00 Prot: 24,01 HC: 90,62 Lip: 22,45

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: **abril-26**

MENÚ: **9. NO LEGUMBRES**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1 SEMANA SANTA	2 SEMANA SANTA	3 SEMANA SANTA	
6 SEMANA SANTA	7 Arroz caldoso de verduras Abadejo al horno Fruta y pan	8 Brócoli rehogado Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	9 Crema de calabaza Pavo guisado con verduras Fruta y pan	10 Acelgas con patata Pollo al limón Ensalada de lechuga Yogur y pan	kcl: 681,01 Prot: 22,74 HC: 88,53 Lip: 23,70
13 Guiso de patata Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	14 Crema de patata, calabaza, calabacín y zanahoria Magro guisado con verduras Fruta y pan	15 Sopa casera Limanda en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	16 Salteado de verduras Pechuga al horno Fruta y pan	17 Coliflor rehogada Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur y pan	kcl: 682,67 Prot: 25,21 HC: 90,16 Lip: 20,15
20 Brócoli rehogado Abadejo al horno Fruta y pan	21 Arroz con tomate Tortilla de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	22 Crema de zanahoria eco Pollo al chilindrón Ensalada de lechuga Fruta y pan	23 FESTIVO	24 FESTIVO	kcl: 704,91 Prot: 23,95 HC: 93,79 Lip: 23,56
27 Salteado de verduras Pavo guisado con verduras Fruta y pan	28 Crema de puerro Abadejo ajoarriero Ensalada de lechuga Fruta y pan	29 Pasta pomodoro Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	30 Sopa casera Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan		kcl: 684,00 Prot: 24,01 HC: 90,62 Lip: 22,45

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: **abril-26**

MENÚ: **10. LTP, PROFILINAS**

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

		1 SEMANA SANTA	2 SEMANA SANTA	3 SEMANA SANTA
6 SEMANA SANTA	7 Arroz caldoso de verduras Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan	8 Lentejas a la campesina Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	9 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Fruta y pan	10 Potaje de garbanzos Albóndigas vegetales con salsa de tomate Ensalada de lechuga Yogur y pan
13 Guiso de alubias Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	14 Crema de verduras Magro guisado con verduras Fruta y pan	15 Sopa minestrone Salmón al horno con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan	16 Menestra salteada Pechuga al horno Fruta y pan	17 Lentejas estofadas con arroz integral Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur y pan
20 Potaje de garbanzos Filete de abadejo en salsa Fruta y pan	21 Arroz con tomate Tortilla de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	22 Crema de zanahoria eco Pollo al chilindrón Ensalada de lechuga Fruta y pan	23 FESTIVO	24 FESTIVO
27 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Fruta y pan	28 Lentejas a la castellana con arroz integral Palometa a la griega Ensalada de lechuga Fruta y pan	29 Espirales con salsa pomodoro Tortilla de queso Ensalada de lechuga Fruta y pan	30 Sopa de cocido Cocido completo Ensalada de lechuga Fruta y pan	

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: **abril-26**

MENÚ: **10. NO FRUTOS SECOS**

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

		1 SEMANA SANTA	2 SEMANA SANTA	3 SEMANA SANTA
6 SEMANA SANTA	7 Arroz caldoso de verduras Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan	8 Lentejas a la campesina Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	9 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Fruta y pan	10 Potaje de garbanzos Albóndigas vegetales con salsa de tomate Ensalada de lechuga Yogur y pan
13 Guiso de alubias Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	14 Crema de verduras Magro guisado con verduras Fruta y pan	15 Sopa minestrone Salmón al horno con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan	16 Menestra salteada Pechuga al horno Fruta y pan	17 Lentejas estofadas con arroz integral Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur y pan
20 Potaje de garbanzos Filete de abadejo en salsa Fruta y pan	21 Arroz con tomate Tortilla de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	22 Crema de zanahoria eco Pollo al chilindrón Ensalada de lechuga Fruta y pan	23 FESTIVO	24 FESTIVO
27 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Fruta y pan	28 Lentejas a la castellana con arroz integral Palometa a la griega Ensalada de lechuga Fruta y pan	29 Espirales con salsa pomodoro Tortilla de queso Ensalada de lechuga Fruta y pan	30 Sopa de cocido Cocido completo Ensalada de lechuga Fruta y pan	

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: **abril-26**

MENÚ: **11. ASTRINGENTE**

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

SEMANA SANTA

2

SEMANA SANTA

3

SEMANA SANTA

6

SEMANA SANTA

7

Arroz cocido
Abadejo al horno

Fruta y pan

8

Crema de zanahoria
Tortilla francesa

Fruta y pan

9

Puré de patata
Lomo al horno

Fruta y pan

10

Arroz cocido
Pechuga al horno

Yogur y pan

13

Arroz cocido
Tortilla francesa

Fruta y pan

14

Crema de zanahoria
Lomo asado

Fruta y pan

15

Puré de patata
Limanda al horno

Fruta y pan

16

Arroz cocido
Pechuga al horno

Fruta y pan

17

Puré de patata
Tortilla francesa

Yogur y pan

20

Puré de patata
Abadejo al horno

Fruta y pan

21

Arroz cocido
Tortilla francesa

Fruta y pan

22

Crema de zanahoria
Pechuga al horno

Fruta y pan

23

FESTIVO

24

FESTIVO

27

Puré de patata
Lomo al horno

Fruta y pan

28

Crema de zanahoria
Abadejo al horno

Fruta y pan

29

Arroz cocido
Tortilla francesa

Fruta y pan

30

Puré de patata
Pechuga al horno

Fruta y pan

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: **abril-26**

MENÚ: **21. SIN LACTOSA**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1 SEMANA SANTA	2 SEMANA SANTA	3 SEMANA SANTA	
6 SEMANA SANTA	7 Arroz caldoso de verduras Abadejo al horno Fruta y pan	8 Lentejas a la campesina Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	9 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Fruta y pan	10 Potaje de garbanzos Pollo al limón Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 700,33 Prot: 24,72 HC: 89,77 Lip: 24,37
13 Guiso de alubias Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	14 Crema de verduras Magro guisado con verduras Fruta y pan	15 Sopa casera Limanda en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	16 Menestra salteada Pechuga al horno Fruta y pan	17 Lentejas estofadas con arroz integral Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 697,55 Prot: 25,62 HC: 90,78 Lip: 21,35
20 Potaje de garbanzos Abadejo al horno Fruta y pan	21 Arroz con tomate Tortilla de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	22 Crema de zanahoria eco Pollo al chilindrón Ensalada de lechuga Fruta y pan	23 FESTIVO	24 FESTIVO	kcl: 709,29 Prot: 26,63 HC: 91,98 Lip: 24,51
27 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Fruta y pan	28 Lentejas a la castellana con arroz integral Abadejo ajoarriero Ensalada de lechuga Fruta y pan	29 Pasta pomodoro Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	30 Sopa casera Cocido completo Ensalada de lechuga Fruta y pan		kcl: 692,81 Prot: 24,69 HC: 90,50 Lip: 23,18

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: abril-26

MENÚ: 35. SIN POLLO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1 SEMANA SANTA	2 SEMANA SANTA	3 SEMANA SANTA	
6 SEMANA SANTA	7 Arroz caldoso de verduras Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan integral	8 Lentejas a la campesina Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	9 Verdura tricolor Magro con champiñones Fruta y pan integral	10 Potaje de garbanzos Merluza en salsa vizcaína Ensalada de lechuga Yogur y pan	kcl: 691,93 Prot: 23,64 HC: 89,91 Lip: 23,90
13 Guiso de alubias Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	14 Crema de verduras Magro guisado con verduras Fruta y pan integral	15 Sopa de verduras Salmón al horno con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan	16 Menestra salteada Lomo asado Fruta y pan integral	17 Lentejas estofadas con arroz integral Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur y pan	kcl: 704,04 Prot: 25,86 HC: 91,05 Lip: 21,84
20 Potaje de garbanzos Filete de abadejo en salsa Fruta y pan	21 Arroz con tomate Tortilla de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	22 Crema de zanahoria eco Lomo con pimientos Ensalada de lechuga Fruta y pan	23 FESTIVO	24 FESTIVO	kcl: 710,14 Prot: 25,72 HC: 93,08 Lip: 23,67
27 Judías verdes con refrito Ternera guisada Fruta y pan	28 Lentejas a la castellana con arroz integral Palometa a la griega Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	29 Pasta pomodoro Tortilla de queso Ensalada de lechuga Fruta y pan	30 Sopa de verduras Cocido completo Ensalada de lechuga Fruta y pan integral		kcl: 691,35 Prot: 25,28 HC: 90,13 Lip: 22,92

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: abril-26

MENÚ: 57. TRITURADO

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

SEMANA SANTA

2

SEMANA SANTA

3

SEMANA SANTA

6

SEMANA SANTA

7

Triturado de pescado, patata y zanahoria

Yogur

8

Triturado de lentejas, pollo, patata, calabacín y zanahoria

Yogur

9

Triturado de pavo, patata, calabaza y zanahoria

Yogur

10

Triturado de pollo, patata, judía verde y calabacín

Yogur

13

Triturado de alubias, pescado, patata y judía verde

Yogur

14

Triturado de magro, patata, judía verde y zanahoria

Yogur

15

Triturado de pescado, patata y zanahoria

Yogur

16

Triturado de pollo, patata, judía verde y calabacín

Yogur

17

Triturado de huevo, patata, judía verde y calabacín

Yogur

20

Triturado de pescado, patata y zanahoria

Yogur

21

Triturado de ternera, patata, judía verde y puerro

Yogur

22

Triturado de pollo, patata, judía verde y calabacín

Yogur

23

FESTIVO

24

FESTIVO

27

Triturado de pavo, patata, calabaza y zanahoria

Yogur

28

Triturado de lentejas, pollo, patata, calabacín y zanahoria

Yogur

29

Triturado de huevo, patata, judía verde y calabacín

Yogur

30

Triturado de pollo, patata, judía verde y calabacín

Yogur

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES