

MES: mayo-26

MENÚ: BASAL CASTILLA Y LEON

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 Festivo	
4 Guiso de alubias con arroz integral Pastel de patata con verduras Pan Integral y Fruta	5 Sopa maravilla con verduras Pollo en salsa Pan y Fruta	6 Lentejas estofadas Filete de merluza en salsa marinera Pan y Yogur natural sin azucar ó Fruta	7 Arroz caldoso de verduras Tortilla de york con ensalada Pan Integral y Fruta	8 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Pan y Fruta	kcl: 753,3 Prot: 35,9 HC: 92,6 Lip: 24,9
11 Arroz con tomate Revuelto de atún con ensalada Pan Integral y Fruta	12 Judías verdes con refrito Guiso de garbanzos con arroz integral Pan y Fruta	13 Espirales con salsa napolitana Filete de abadejo al horno con salsa de verduritas Pan y Yogur natural sin azucar ó Fruta	14 Crema de zanahoria eco Magro guisado con verduras Pan Integral y Fruta	15 Lentejas a la campesina Tortilla de calabacín con ensalada Pan y Fruta	kcl: 752,8 Prot: 30,0 HC: 97,0 Lip: 25,5
18 Alubias estofadas Filete de merluza en salsa verde Pan Integral y Fruta	19 Sopa minestrone Pollo en salsa de champiñones Pan y Fruta	20 Potaje de garbanzos Tortilla de queso con ensalada Pan y Yogur natural sin azucar ó Fruta	21 Menestra salteada Macarrones eco integrales con salsa boloñesa vegana Pan Integral y Fruta	22 Arroz caldoso de verduras Palometa a la griega Pan y Fruta	kcl: 767,3 Prot: 37,4 HC: 88,9 Lip: 26,9
25 Verdura tricolor Magro a la campesina Pan Integral y Fruta	26 Lentejas a la castellana con arroz integral Tortilla de patata con ensalada Pan y Fruta	27 Crema de verduras Salmón con salsa pomodoro Pan y Yogur natural sin azucar ó Fruta	28 Sopa de cocido Cocido completo Pan Integral y Fruta	29 Arroz con tomate Revuelto de york con ensalada Pan y Fruta	kcl: 759,8 Prot: 34,1 HC: 91,1 Lip: 26,9

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: mayo-26

MENÚ: 1. CELÍACO NO FRUTOS SECOS, MOSTAZA, SÉSAMO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1	
4 Guiso de alubias con arroz integral Lomo encebollado	5 Sopa de verduras Pollo en salsa	6 Guisantes rehogados Filete de merluza en salsa marinera	7 Arroz caldoso de verduras Tortilla de york	8 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras	kcl: 691,93 Prot: 23,64 HC: 89,91 Lip: 23,90
11 Arroz con tomate Revuelto de atún	12 Judías verdes con refrito Guiso de garbanzos con arroz integral	13 Pasta sin gluten ni huevo a la napolitana Filete de abadejo al horno con salsa de verduritas	14 Crema de zanahoria eco Magro guisado con verduras	15 Guisantes rehogados Tortilla de calabacín	kcl: 687,19 Prot: 25,67 HC: 90,65 Lip: 20,23
18 Alubias estofadas Filete de merluza en salsa verde	19 Sopa de verduras Pollo en salsa de champiñones	20 Potaje de garbanzos Tortilla de queso	21 Menestra salteada Lomo asado	22 Arroz caldoso de verduras Palometa a la griega	kcl: 709,97 Prot: 24,57 HC: 94,12 Lip: 23,70
25 Verdura tricolor Magro a la campesina	26 Guisantes rehogados Tortilla de patata	27 Crema de verduras Salmón con salsa pomodoro	28 Sopa de verduras Cocido completo	29 Arroz con tomate Revuelto de york	kcl: 686,24 Prot: 24,30 HC: 90,89 Lip: 22,45

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: mayo-26

MENÚ: 4. NO LACTOSA, PLV, FRUTOS SECOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1	
4 Guiso de alubias con arroz integral Lomo encebollado	5 Sopa maravilla con verduras Pollo en salsa	6 Lentejas estofadas Filete de merluza en salsa marinera	7 Arroz caldoso de verduras Tortilla de york	8 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras	kcl: 689,18 Prot: 23,64 HC: 89,91 Lip: 23,43
11 Arroz con tomate Revuelto de atún	12 Judías verdes con refrito Guiso de garbanzos con arroz integral	13 Espirales con salsa napolitana Filete de abadejo al horno con salsa de verduritas	14 Crema de zanahoria eco Magro guisado con verduras	15 Lentejas a la campesina Tortilla de calabacín	kcl: 688,12 Prot: 25,71 HC: 90,65 Lip: 20,32
18 Alubias estofadas Filete de merluza en salsa verde	19 Sopa minestrone Pollo en salsa de champiñones	20 Potaje de garbanzos Tortilla francesa	21 Menestra salteada Lomo asado	22 Arroz caldoso de verduras Palometa a la griega	kcl: 704,61 Prot: 26,07 HC: 92,45 Lip: 24,03
25 Verdura tricolor Magro a la campesina	26 Lentejas a la castellana con arroz integral Tortilla de patata	27 Crema de verduras Salmón con salsa pomodoro	28 Sopa de cocido Pechuga al horno	29 Arroz con tomate Revuelto de york	kcl: 685,35 Prot: 24,48 HC: 89,37 Lip: 22,76

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: mayo-26

MENÚ: 9. NO LEGUMINOSAS, MARISCO, SÉSAMO, FR SECOS, LACTOSA, MOSTAZA, ESPINACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
4 Coliflor rehogada Lomo encebollado	5 Sopa casera Pollo en salsa	6 Acelgas rehogadas Limanda en pepitoria	7 Arroz caldoso de verduras Tortilla de york	8 Crema de puerro Pavo guisado con verduras	kcl: 681,01 Prot: 22,74 HC: 88,53 Lip: 23,70
11 Arroz con tomate Revuelto de atún	12 Salteado de verduras Pechuga al horno	13 Pasta a la napolitana Abadejo ajoarriero	14 Crema de zanahoria eco Magro guisado con verduras	15 Brócoli rehogado Tortilla de calabacín	kcl: 682,67 Prot: 25,21 HC: 90,16 Lip: 20,15
18 Guiso de patata Abadejo al horno	19 Sopa casera Pollo en salsa de champiñones	20 Acelgas con patata Tortilla francesa	21 Crema de calabaza Lomo asado	22 Arroz caldoso de verduras Limanda en pepitoria	kcl: 704,91 Prot: 23,95 HC: 93,79 Lip: 23,56
25 Salteado de verduras Magro a la campesina	26 Coliflor rehogada Tortilla de patata	27 Crema de calabacín Abadejo al horno	28 Sopa casera Ternera guisada	29 Arroz con tomate Revuelto de york	kcl: 684,00 Prot: 24,01 HC: 90,62 Lip: 22,45

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: mayo-26

MENÚ: 10. NO FRUTOS SECOS, CACAHUETE, SÉSAMO

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

4

Guiso de alubias con arroz integral
Pastel de patata con verduras

5

Sopa maravilla con verduras
Pollo en salsa

6

Lentejas estofadas
Filete de merluza en salsa marinera

7

Arroz caldoso de verduras
Tortilla de york

8

Verdura tricolor
Pavo guisado con verduras

11

Arroz con tomate
Revuelto de atún

12

Judías verdes con refrito
Guiso de garbanzos con arroz integral

13

Espirales con salsa napolitana
Filete de abadejo al horno con salsa de
verduras

14

Crema de zanahoria eco
Magro guisado con verduras

15

Lentejas a la campesina
Tortilla de calabacín

18

Alubias estofadas
Filete de merluza en salsa verde

19

Sopa minestrone
Pollo en salsa de champiñones

20

Potaje de garbanzos
Tortilla de queso

21

Menestra salteada
Lomo asado

22

Arroz caldoso de verduras
Palometa a la griega

25

Verdura tricolor
Magro a la campesina

26

Lentejas a la castellana con arroz integral
Tortilla de patata

27

Crema de verduras
Salmón con salsa pomodoro

28

Sopa de cocido
Cocido completo

29

Arroz con tomate
Revuelto de york

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: mayo-26

MENÚ: 20. NO HUEVO, PESCADO, MARISCO, FRUTOS SECOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1	
4 Guiso de alubias con arroz integral Pastel de patata con verduras	5 Sopa de verduras Pollo en salsa	6 Lentejas estofadas Ternera guisada	7 Arroz caldoso de verduras Lomo asado	8 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras	kcl: 697,72 Prot: 24,81 HC: 89,13 Lip: 24,37
11 Arroz con tomate Pechuga al horno	12 Judías verdes con refrito Guiso de garbanzos con arroz integral	13 Pasta sin gluten ni huevo a la napolitana Estofado de pavo	14 Crema de zanahoria eco Magro guisado con verduras	15 Lentejas a la campesina Pollo al limón	kcl: 724,71 Prot: 26,84 HC: 90,13 Lip: 24,11
18 Alubias estofadas Ternera guisada	19 Sopa de verduras Pollo en salsa de champiñones	20 Potaje de garbanzos Lomo con pimientos	21 Menestra salteada Estofado de pavo	22 Arroz caldoso de verduras Pollo asado	kcl: 721,78 Prot: 24,91 HC: 94,02 Lip: 24,95
25 Verdura tricolor Magro a la campesina	26 Lentejas a la castellana con arroz integral Estofado de pavo	27 Crema de verduras Pollo asado	28 Sopa de verduras Cocido completo	29 Arroz con tomate Pechuga al horno	kcl: 724,62 Prot: 25,42 HC: 93,41 Lip: 25,27

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: mayo-26

MENÚ: 57. TRITURADO

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

				1
4	5	6	7	8
Triturado de alubias, pescado, patata y judía verde	Triturado de pollo, patata, judía verde y calabacín	Triturado de pescado, patata y zanahoria	Triturado de huevo, patata, judía verde y calabacín	Triturado de pavo, patata, calabaza y zanahoria
11	12	13	14	15
Triturado de pescado, patata y zanahoria	Triturado de magro, patata, judía verde y zanahoria	Triturado de pollo, patata, judía verde y calabacín	Triturado de ternera, patata, judía verde y puerro	Triturado de lentejas, pollo, patata, calabacín y zanahoria
18	19	20	21	22
Triturado de alubias, pescado, patata y judía verde	Triturado de pollo, patata, judía verde y calabacín	Triturado de huevo, patata, judía verde y calabacín	Triturado de pescado, patata y zanahoria	Triturado de ternera, patata, judía verde y puerro
25	26	27	28	29
Triturado de magro, patata, judía verde y zanahoria	Triturado de lentejas, pollo, patata, calabacín y zanahoria	Triturado de pescado, patata y zanahoria	Triturado de ternera, patata, judía verde y puerro	Triturado de pollo, patata, judía verde y calabacín

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES