

MES: mayo-25

MENÚ: BASAL CASTILLA Y LEÓN

| Lunes                                                                                         | Martes                                                                        | Miércoles                                                              | Jueves                                                                                | Viernes                                                                                 | I. Nutricional                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
|                                                                                               |                                                                               |                                                                        | 1<br>Festivo                                                                          | 2<br>No lectivo                                                                         |                                                   |
| 5<br>Espirales con salsa pomodoro<br>Filete de abadejo al horno con verduritas<br>Pan y Fruta | 6<br>Potaje de garbanzos<br>Tortilla de patata<br>Pan y Yogurt                | 7<br>Menestra salteada<br>Magro a la campesina<br>Pan y Fruta          | 8<br>Lentejas guisadas con verduras<br>Albóndigas de merluza en salsa<br>Pan y Yogurt | 9<br>Crema de calabacín<br>Pollo en salsa<br>Pan y Fruta                                | kcl: 764,5<br>Prot: 34,0<br>HC: 89,6<br>Lip: 27,5 |
| 12<br>Guiso de alubias<br>Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno<br>Pan y Fruta         | 13<br>Judías verdes con refrito<br>Pavo guisado con verduras<br>Pan y Yogurt  | 14<br>Patatas guisadas<br>Filete de merluza a la griega<br>Pan y Fruta | 15<br>Sopa de cocido<br>Cocido completo<br>Pan y Yogurt                               | 16<br>Arroz caldoso de verduras<br>Tortilla de chorizo con ensalada<br>Pan y Fruta      | kcl: 760,8<br>Prot: 31,6<br>HC: 86,9<br>Lip: 30,3 |
| 19<br>Verdura tricolor<br>Magro a la campesina<br>Pan y Fruta                                 | 20<br>Lentejas estofadas<br>Salmón con salsa pomodoro<br>Pan y Yogurt         | 21<br>Crema de verduras<br>Pollo con arroz<br>Pan y Fruta              | 22<br>Potaje de garbanzos<br>Tortilla de calabacín<br>Pan y Yogurt                    | 23<br>Macarrones con salsa carbonara<br>Filete de abadejo en salsa verde<br>Pan y Fruta | kcl: 762,6<br>Prot: 34,6<br>HC: 93,2<br>Lip: 26,1 |
| 26<br>Sopa minestrone<br>Pechuga de pollo rebozada con ensalada<br>Pan y Fruta                | 27<br>Arroz con tomate<br>Filete de merluza en salsa marinera<br>Pan y Yogurt | 28<br>Guiso de alubias<br>Tortilla de patata<br>Pan y Fruta            | 29<br>Crema de brócoli<br>Pavo guisado con verduras<br>Pan y Yogurt                   | 30<br>Lentejas a la campesina<br>Albóndigas de cerdo a la jardinera<br>Pan y Fruta      | kcl: 762,7<br>Prot: 33,0<br>HC: 96,3<br>Lip: 25,8 |

**VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)**

MES: mayo-25

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

| Lunes                                                                              | Martes                                                        | Miércoles                                               | Jueves                                              | Viernes                                                                                  | I. Nutricional                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
|                                                                                    |                                                               |                                                         | 1                                                   | 2                                                                                        |                                                       |
| 5<br>Pasta sin gluten ni huevo pomodoro<br>Filete de abadejo al horno con verduras | 6<br>Potaje de garbanzos<br>Tortilla de patata                | 7<br>Menestra salteada<br>Magro a la campesina          | 8<br>Guisantes rehogados<br>Limanda en pepitoria    | 9<br>Crema de calabacín<br>Pollo en salsa                                                | kcl: 683,86<br>Prot: 24,10<br>HC: 88,41<br>Lip: 23,53 |
| 12<br>Guiso de alubias<br>Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno             | 13<br>Judías verdes con refrito<br>Pavo guisado con verduras  | 14<br>Patatas guisadas<br>Filete de merluza a la griega | 15<br>Sopa de verduras<br>Cocido completo           | 16<br>Arroz caldoso de verduras<br>Tortilla de chorizo                                   | kcl: 699,15<br>Prot: 26,67<br>HC: 88,52<br>Lip: 23,70 |
| 19<br>Verdura tricolor<br>Magro a la campesina                                     | 20<br>Guisantes rehogados<br>Salmón con salsa pomodoro        | 21<br>Crema de verduras<br>Pollo con arroz              | 22<br>Potaje de garbanzos<br>Tortilla de calabacín  | 23<br>Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana<br>Filete de abadejo en salsa verde | kcl: 691,93<br>Prot: 23,64<br>HC: 89,91<br>Lip: 23,90 |
| 26<br>Sopa de verduras<br>Pechuga al horno                                         | 27<br>Arroz con tomate<br>Filete de merluza en salsa marinera | 28<br>Guiso de alubias<br>Tortilla de patata            | 29<br>Crema de brócoli<br>Pavo guisado con verduras | 30<br>Guisantes rehogados<br>Albóndigas de cerdo a la jardinera                          | kcl: 687,19<br>Prot: 25,67<br>HC: 90,65<br>Lip: 20,23 |

**VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)**

MES: mayo-25

MENÚ: 3. NO HUEVO, MARISCO, FRUTOS SECOS, PESCADO AZÚL

| Lunes                                                                  | Martes                                                       | Miércoles                                      | Jueves                                                      | Viernes                                                                    | I. Nutricional                                        |
|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
|                                                                        |                                                              |                                                | 1                                                           | 2                                                                          |                                                       |
| 5<br>Pasta sin gluten ni huevo pomodoro<br>Abadejo ajoarriero          | 6<br>Potaje de garbanzos<br>Pechuga al horno                 | 7<br>Menestra salteada<br>Magro a la campesina | 8<br>Lentejas guisadas con verduras<br>Limanda en pepitoria | 9<br>Crema de calabacín<br>Pollo en salsa                                  | kcl: 688,39<br>Prot: 24,76<br>HC: 88,41<br>Lip: 23,74 |
| 12<br>Guiso de alubias<br>Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno | 13<br>Judías verdes con refrito<br>Pavo guisado con verduras | 14<br>Patatas guisadas<br>Abadejo al horno     | 15<br>Sopa de verduras<br>Cocido completo                   | 16<br>Arroz caldoso de verduras<br>Lomo encebollado                        | kcl: 703,89<br>Prot: 25,74<br>HC: 89,42<br>Lip: 24,24 |
| 19<br>Verdura tricolor<br>Magro a la campesina                         | 20<br>Lentejas estofadas<br>Limanda en pepitoria             | 21<br>Crema de verduras<br>Pollo con arroz     | 22<br>Potaje de garbanzos<br>Lomo con pimientos             | 23<br>Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana<br>Abadejo ajoarriero | kcl: 697,93<br>Prot: 25,14<br>HC: 89,91<br>Lip: 23,90 |
| 26<br>Sopa de verduras<br>Pollo al limón                               | 27<br>Arroz con tomate<br>Abadejo al horno                   | 28<br>Guiso de alubias<br>Pechuga al horno     | 29<br>Crema de brócoli<br>Pavo guisado con verduras         | 30<br>Lentejas a la campesina<br>Albóndigas de cerdo a la jardinera        | kcl: 683,71<br>Prot: 26,60<br>HC: 88,85<br>Lip: 20,23 |

**VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)**

MES: mayo-25

MENÚ: 5. NO CERDO, CORDERO, VACA

| Lunes |                                                                           | Martes |                                                         | Miércoles |                                                   | Jueves |                                                                  | Viernes |                                                           | I. Nutricional                                        |
|-------|---------------------------------------------------------------------------|--------|---------------------------------------------------------|-----------|---------------------------------------------------|--------|------------------------------------------------------------------|---------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
|       |                                                                           |        |                                                         |           |                                                   | 1      |                                                                  | 2       |                                                           |                                                       |
| 5     | Espirales con salsa pomodoro<br>Filete de abadejo al horno con verduritas | 6      | Potaje de garbanzos<br>Tortilla de patata               | 7         | Menestra salteada<br>Merluza en pepitoria         | 8      | Lentejas guisadas con verduras<br>Albóndigas de merluza en salsa | 9       | Crema de calabacín<br>Pollo en salsa                      | kcl: 705,20<br>Prot: 24,90<br>HC: 89,48<br>Lip: 25,07 |
| 12    | Guiso de alubias<br>Tortilla francesa de atún                             | 13     | Judías verdes con refrito<br>Pavo guisado con verduras  | 14        | Patatas guisadas<br>Filete de merluza a la griega | 15     | Sopa de verduras<br>Salmón al horno                              | 16      | Arroz caldoso de verduras<br>Tortilla francesa            | kcl: 706,29<br>Prot: 25,32<br>HC: 87,02<br>Lip: 25,76 |
| 19    | Verdura tricolor<br>Albóndigas de merluza a la griega                     | 20     | Lentejas estofadas<br>Salmón con salsa pomodoro         | 21        | Crema de verduras<br>Pollo con arroz              | 22     | Potaje de garbanzos<br>Tortilla de calabacín                     | 23      | Macarrones con tomate<br>Filete de abadejo en salsa verde | kcl: 693,53<br>Prot: 24,14<br>HC: 91,61<br>Lip: 23,10 |
| 26    | Sopa minestrone<br>Pechuga de pollo rebozada                              | 27     | Arroz con tomate<br>Filete de merluza en salsa marinera | 28        | Guiso de alubias<br>Tortilla de patata            | 29     | Crema de brócoli<br>Pavo guisado con verduras                    | 30      | Lentejas a la campesina<br>Salmón al horno                | kcl: 709,71<br>Prot: 25,68<br>HC: 91,05<br>Lip: 24,55 |

VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)

MES: mayo-25

MENÚ: 10. NO FRUTOS SECOS, CACAHUETE, SÉSAMO

**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

|                                                                                |                                                               |                                                         |                                                                       |                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                |                                                               |                                                         | 1                                                                     | 2                                                                        |
| 5<br>Espirales con salsa pomodoro<br>Filete de abadejo al horno con verduritas | 6<br>Potaje de garbanzos<br>Tortilla de patata                | 7<br>Menestra salteada<br>Magro a la campesina          | 8<br>Lentejas guisadas con verduras<br>Albóndigas de merluza en salsa | 9<br>Crema de calabacín<br>Pollo en salsa                                |
| 12<br>Guiso de alubias<br>Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno         | 13<br>Judías verdes con refrito<br>Pavo guisado con verduras  | 14<br>Patatas guisadas<br>Filete de merluza a la griega | 15<br>Sopa de cocido<br>Cocido completo                               | 16<br>Arroz caldoso de verduras<br>Tortilla de chorizo                   |
| 19<br>Verdura tricolor<br>Magro a la campesina                                 | 20<br>Lentejas estofadas<br>Salmón con salsa pomodoro         | 21<br>Crema de verduras<br>Pollo con arroz              | 22<br>Potaje de garbanzos<br>Tortilla de calabacín                    | 23<br>Macarrones con salsa carbonara<br>Filete de abadejo en salsa verde |
| 26<br>Sopa minestrone<br>Pechuga al horno                                      | 27<br>Arroz con tomate<br>Filete de merluza en salsa marinera | 28<br>Guiso de alubias<br>Tortilla de patata            | 29<br>Crema de brócoli<br>Pavo guisado con verduras                   | 30<br>Lentejas a la campesina<br>Albóndigas de cerdo a la jardinera      |

**VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)**

MES: mayo-25

MENÚ: 57. TRITURADO

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

|                                                           |                                                                   |                                                           |                                                                  |                                                           |
|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
|                                                           |                                                                   |                                                           | 1                                                                | 2                                                         |
| 5<br>Triturado de pescado, patata y zanahoria             | 6<br>Triturado de huevo, patata, judía verde y calabacín          | 7<br>Triturado de magro, patata, judía verde y zanahoria  | 8<br>Triturado de lentejas, pollo, patata, calabacín y zanahoria | 9<br>Triturado de pollo, patata, judía verde y calabacín  |
| 12<br>Triturado de alubias, pescado, patata y judía verde | 13<br>Triturado de pavo, patata, calabaza y zanahoria             | 14<br>Triturado de pescado, patata y zanahoria            | 15<br>Triturado de pollo, patata, judía verde y calabacín        | 16<br>Triturado de ternera, patata, judía verde y puerro  |
| 19<br>Triturado de magro, patata, judía verde y zanahoria | 20<br>Triturado de lentejas, pollo, patata, calabacín y zanahoria | 21<br>Triturado de pollo, patata, judía verde y calabacín | 22<br>Triturado de huevo, patata, judía verde y calabacín        | 23<br>Triturado de pescado, patata y zanahoria            |
| 26<br>Triturado de pollo, patata, judía verde y calabacín | 27<br>Triturado de pescado, patata y zanahoria                    | 28<br>Triturado de alubias, pescado, patata y judía verde | 29<br>Triturado de pavo, patata, calabaza y zanahoria            | 30<br>Triturado de magro, patata, judía verde y zanahoria |

VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)