



MES: octubre-25

MENÚ: BASAL CASTILLA Y LEÓN

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1 Guiso de alubias Tortilla de calabacín con ensalada Pan y Fruta	2 Menestra salteada Pavo guisado con verduras Pan y Yogurt	3 Arroz con tomate Filete de abadejo al horno con verduritas Pan y Fruta	kcl: 760,0 Prot: 32,7 HC: 92,5 Lip: 27,0
6 Lentejas estofadas con arroz San jacobó con ensalada Pan y Fruta	7 Macarrones con salsa napolitana Filete de merluza en salsa marinera Pan y Yogurt	8 Crema de zanahoria Pollo en salsa Pan y Fruta	9 Potaje de garbanzos Tortilla de patata con ensalada Pan y Yogurt	10 Sopa de ave Magro a la campesina Pan y Fruta	kcl: 766,1 Prot: 34,8 HC: 94,7 Lip: 26,1
13 No Lectivo	14 Lentejas a la castellana Pollo al chilindrón Pan y Yogurt	15 Arroz caldoso de verduras Tortilla de chorizo con ensalada Pan y Fruta	16 Sopa de cocido Cocido completo Pan y Yogurt	17 Patatas guisadas Palometa a la griega Pan y Fruta	kcl: 763,3 Prot: 32,9 HC: 88,7 Lip: 28,3
20 Crema de calabacín Pollo con arroz Pan y Fruta	21 Alubias guisadas Tortilla de patata con ensalada Pan y Yogurt	22 Verdura tricolor Magro a la campesina Pan y Fruta	23 Espirales con salsa carbonara Filete de abadejo en salsa Pan y Yogurt	24 Potaje de garbanzos Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno con ensalada Pan y Fruta	kcl: 779,1 Prot: 32,2 HC: 91,4 Lip: 29,7
27 Lentejas a la campesina Tortilla de calabacín con ensalada Pan y Fruta	28 Arroz con tomate Filete de merluza en salsa verde Pan y Yogurt	29 Sopa maravilla con verduras Pollo en salsa de champiñones Pan y Fruta	30 Guiso de alubias Salmón con salsa pomodoro Pan y Yogurt	31 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Pan y Fruta	kcl: 754,6 Prot: 38,2 HC: 90,8 Lip: 25,1

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: octubre-25		MENÚ: 1. CELÍACO NO FRUTOS SECOS, MOSTAZA, SÉSAMO											
Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional			
				1	Guiso de alubias Tortilla de calabacín		2	Menestra salteada Pavo guisado con verduras		3	Arroz con tomate Filete de abadejo al horno con verduritas		kcl: 690,67 Prot: 25,28 HC: 92,47 Lip: 21,96
6	Guisantes rehogados Pechuga al horno	7	Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Filete de merluza en salsa marinera	8	Crema de zanahoria Pollo en salsa		9	Potaje de garbanzos Tortilla de patata		10	Sopa de verduras Magro a la campesina		kcl: 683,86 Prot: 24,10 HC: 88,41 Lip: 23,53
13		14	Guisantes rehogados Pollo al chilindrón	15	Arroz caldoso de verduras Tortilla de chorizo		16	Sopa de verduras Cocido completo		17	Patatas guisadas Palometa a la griega		kcl: 699,15 Prot: 26,67 HC: 88,52 Lip: 23,70
20	Crema de calabacín Pollo con arroz	21	Alubias guisadas Tortilla de patata	22	Verdura tricolor Magro a la campesina		23	Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Filete de abadejo en salsa		24	Potaje de garbanzos Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno		kcl: 691,93 Prot: 23,64 HC: 89,91 Lip: 23,90
27	Guisantes rehogados Tortilla de calabacín	28	Arroz con tomate Filete de merluza en salsa verde	29	Sopa de verduras Pollo en salsa de champiñones		30	Guiso de alubias Salmón con salsa pomodoro		31	Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras		kcl: 687,19 Prot: 25,67 HC: 90,65 Lip: 20,23

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1 Guiso de alubias Lomo al horno	2 Menestra salteada Pavo guisado con verduras	3 Arroz con tomate Abadejo ajoarriero	kcl: 691,47 Prot: 25,48 HC: 92,47 Lip: 21,96
6 Lentejas estofadas con arroz Pechuga al horno	7 Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Limanda en pepitoria	8 Crema de zanahoria Pollo en salsa	9 Potaje de garbanzos Abadejo al horno	10 Sopa de verduras Magro a la campesina	kcl: 688,39 Prot: 24,76 HC: 88,41 Lip: 23,74
13	14 Lentejas a la castellana Pollo al chilindrón	15 Arroz caldoso de verduras Estofado de pavo	16 Sopa de verduras Cocido completo	17 Patatas guisadas Abadejo en pepitoria	kcl: 703,89 Prot: 25,74 HC: 89,42 Lip: 24,24
20 Crema de calabacín Pollo con arroz	21 Alubias guisadas Ternera guisada	22 Verdura tricolor Magro a la campesina	23 Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Abadejo ajoarriero	24 Potaje de garbanzos Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno	kcl: 697,93 Prot: 25,14 HC: 89,91 Lip: 23,90
27 Lentejas a la campesina Lomo con pimientos	28 Arroz con tomate Abadejo en pepitoria	29 Sopa de verduras Pollo en salsa de champiñones	30 Guiso de alubias Limanda al horno	31 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras	kcl: 683,71 Prot: 26,60 HC: 88,85 Lip: 20,23

MES: octubre-25

MENÚ: 4. NO LACTOSA, PLV, FRUTOS SECOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1 Guiso de alubias Tortilla de calabacín	2 Menestra salteada Pavo guisado con verduras	3 Arroz con tomate Filete de abadejo al horno con verduritas	kcl: 694,53 Prot: 24,78 HC: 90,47 Lip: 23,50
6 Lentejas estofadas con arroz Pechuga al horno	7 Macarrones con salsa napolitana Filete de merluza en salsa marinera	8 Crema de zanahoria Pollo en salsa	9 Potaje de garbanzos Tortilla de patata	10 Sopa de ave Magro a la campesina	kcl: 688,49 Prot: 25,80 HC: 88,41 Lip: 23,76
13	14 Lentejas a la castellana Pollo al chilindrón	15 Arroz caldoso de verduras Tortilla de chorizo	16 Sopa de cocido Lomo encebollado	17 Patatas guisadas Palometa a la griega	kcl: 703,65 Prot: 26,67 HC: 88,52 Lip: 24,10
20 Crema de calabacín Pollo con arroz	21 Alubias guisadas Tortilla de patata	22 Verdura tricolor Magro a la campesina	23 Espirales con tomate Filete de abadejo en salsa	24 Potaje de garbanzos Lomo al horno	kcl: 689,18 Prot: 23,64 HC: 89,91 Lip: 23,43
27 Lentejas a la campesina Tortilla de calabacín	28 Arroz con tomate Filete de merluza en salsa verde	29 Sopa maravilla con verduras Pollo en salsa de champiñones	30 Guiso de alubias Salmón con salsa pomodoro	31 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras	kcl: 688,12 Prot: 25,71 HC: 90,65 Lip: 20,32

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: octubre-25

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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1 Crema de puerro Tortilla de calabacín	2 Brócoli rehogado Pavo guisado con verduras	3 Arroz con tomate Abadejo ajoarriero	kcl: 687,44 Prot: 24,61 HC: 92,85 Lip: 21,73
6 Coliflor rehogada Pechuga al horno	7 Pasta a la napolitana Limanda en pepitoria	8 Crema de zanahoria Pollo en salsa	9 Acelgas rehogadas Tortilla de patata	10 Sopa casera Magro a la campesina	kcl: 685,43 Prot: 23,72 HC: 88,26 Lip: 23,94
13	14 Salteado de verduras Pollo al chilindrón	15 Arroz caldoso de verduras Tortilla de chorizo	16 Sopa casera Lomo encebollado	17 Patatas guisadas Abadejo al horno	kcl: 694,11 Prot: 25,90 HC: 89,11 Lip: 23,22
20 Crema de calabacín Pollo con arroz	21 Acelgas rehogadas Tortilla de patata	22 Guiso de patata Magro a la campesina	23 Pasta pomodoro Abadejo ajoarriero	24 Brócoli rehogado Lomo al horno	kcl: 681,01 Prot: 22,74 HC: 88,53 Lip: 23,70
27 Salteado de verduras Tortilla de calabacín	28 Arroz con tomate Abadejo en pepitoria	29 Sopa casera Pollo en salsa de champiñones	30 Crema de calabaza Limanda al horno	31 Coliflor rehogada Pavo guisado con verduras	kcl: 682,67 Prot: 25,21 HC: 90,16 Lip: 20,15

MES: octubre-25

MENÚ: 10. NO FRUTOS SECOS, CACAHUETE, SÉSAMO

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

		1 Guiso de alubias Tortilla de calabacín	2 Menestra salteada Pavo guisado con verduras	3 Arroz con tomate Filete de abadejo al horno con verduras
6 Lentejas estofadas con arroz Pechuga al horno	7 Macarrones con salsa napolitana Filete de merluza en salsa marinera	8 Crema de zanahoria Pollo en salsa	9 Potaje de garbanzos Tortilla de patata	10 Sopa de ave Magro a la campesina
13	14 Lentejas a la castellana Pollo al chilindrón	15 Arroz caldoso de verduras Tortilla de chorizo	16 Sopa de cocido Cocido completo	17 Patatas guisadas Palometa a la griega
20 Crema de calabacín Pollo con arroz	21 Alubias guisadas Tortilla de patata	22 Verdura tricolor Magro a la campesina	23 Espirales con salsa carbonara Filete de abadejo en salsa	24 Potaje de garbanzos Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno
27 Lentejas a la campesina Tortilla de calabacín	28 Arroz con tomate Filete de merluza en salsa verde	29 Sopa maravilla con verduras Pollo en salsa de champiñones	30 Guiso de alubias Salmón con salsa pomodoro	31 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: octubre-25

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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1 Guiso de alubias Lomo al horno	2 Menestra salteada Pavo guisado con verduras	3 Arroz con tomate Ternera guisada	kcl: 715,51 Prot: 25,70 HC: 93,13 Lip: 24,24
6 Lentejas estofadas con arroz Pechuga al horno	7 Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Lomo encebollado	8 Crema de zanahoria Pollo en salsa	9 Potaje de garbanzos Ternera guisada	10 Sopa de verduras Magro a la campesina	kcl: 693,63 Prot: 26,61 HC: 87,42 Lip: 23,94
13	14 Lentejas a la castellana Pollo al chilindrón	15 Arroz caldoso de verduras Estofado de pavo	16 Sopa de verduras Cocido completo	17 Patatas guisadas Pechuga al horno	kcl: 725,41 Prot: 26,90 HC: 89,68 Lip: 25,99
20 Crema de calabacín Pollo con arroz	21 Alubias guisadas Estofado de pavo	22 Verdura tricolor Magro a la campesina	23 Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Pollo al limón	24 Potaje de garbanzos Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno	kcl: 697,72 Prot: 24,81 HC: 89,13 Lip: 24,37
27 Lentejas a la campesina Lomo con pimientos	28 Arroz con tomate Ternera guisada	29 Sopa de verduras Pollo en salsa de champiñones	30 Guiso de alubias Lomo asado	31 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras	kcl: 724,71 Prot: 26,84 HC: 90,13 Lip: 24,11

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: octubre-25

MENÚ: 57. TRITURADO

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

		1 Triturado de huevo, patata, judía verde y calabacín	2 Triturado de pavo, patata, calabaza y zanahoria	3 Triturado de pescado, patata y zanahoria
6 Triturado de lentejas, pollo, patata, calabacín y zanahoria	7 Triturado de pescado, patata y zanahoria	8 Triturado de pollo, patata, judía verde y calabacín	9 Triturado de ternera, patata, judía verde y puerro	10 Triturado de magro, patata, judía verde y zanahoria
13	14 Triturado de lentejas, pollo, patata, calabacín y zanahoria	15 Triturado de huevo, patata, judía verde y calabacín	16 Triturado de pollo, patata, judía verde y calabacín	17 Triturado de pescado, patata y zanahoria
20 Triturado de pollo, patata, judía verde y calabacín	21 Triturado de alubias, pescado, patata y judía verde	22 Triturado de magro, patata, judía verde y zanahoria	23 Triturado de pescado, patata y zanahoria	24 Triturado de huevo, patata, judía verde y calabacín
27 Triturado de lentejas, pollo, patata, calabacín y zanahoria	28 Triturado de pescado, patata y zanahoria	29 Triturado de pollo, patata, judía verde y calabacín	30 Triturado de ternera, patata, judía verde y puerro	31 Triturado de pavo, patata, calabaza y zanahoria

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES