

MES: diciembre-25

MENÚ: BASAL CASTILLA Y LEÓN

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
1 Alubias estofadas Salmón con salsa de tomate Pan integral y Fruta	2 Sopa de sémola de arroz Pollo en salsa Pan y Fruta	3 Crema de verduras Macarrones eco integrales con boloñesa vegana Pan y yogur natural sin azucar ó fruta	4 Judías verdes con refrito Magro a la campesina Pan integral y Fruta	5 Potaje de garbanzos Tortilla de queso con ensalada Pan y Fruta	kcl: 763,9 Prot: 35,4 HC: 90,4 Lip: 26,7
8 Festivo	9 Lentejas eco estofadas con arroz integral Tortilla de patata con ensalada Pan y Fruta	10 Menestra salteada Estofado de pavo con verduras Pan y yogur natural sin azucar ó fruta	11 Sopa de cocido Cocido completo Pan integral y Fruta	12 Arroz caldoso con verduras Filete de merluza en salsa verde Pan y Fruta	kcl: 766,1 Prot: 34,9 HC: 95,7 Lip: 26,1
15 Guiso de alubias con arroz integral Filete de abadejo al horno con verduritas Pan integral y Fruta	16 Verdura tricolor Magro de cerdo con arroz Pan y Fruta	17 Crema de brócoli Palometa a la griega Pan y yogur natural sin azucar ó fruta	18 Lentejas a la castellana Tortilla de york con ensalada Pan integral y Fruta	19 Espirales con salsa pomodoro Pechuga de pollo empanada con ensalada Pan y Postre Especial	kcl: 754,9 Prot: 29,7 HC: 92,3 Lip: 26,6
22 Vacaciones	23	24	25	26	
29	30	31			

MES: diciembre-25

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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
1 Alubias estofadas Salmón con salsa de tomate	2 Sopa de sémola de arroz Pollo en salsa	3 Crema de verduras Abadejo en pepitoria	4 Judías verdes con refrito Magro a la campesina	5 Potaje de garbanzos Tortilla de queso	kcl: 699,15 Prot: 26,67 HC: 88,52 Lip: 23,70
8	9 Guisantes rehogados Tortilla de patata	10 Menestra salteada Estofado de pavo con verduras	11 Sopa de verduras Cocido completo	12 Arroz caldoso de verduras Filete de merluza en salsa verde	kcl: 691,93 Prot: 23,64 HC: 89,91 Lip: 23,90
15 Guiso de alubias con arroz integral Filete de abadejo al horno con verduritas	16 Verdura tricolor Magro de cerdo con arroz	17 Crema de brócoli Palometa a la griega	18 Guisantes rehogados Tortilla de york	19 Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Pechuga al horno	kcl: 687,19 Prot: 25,67 HC: 90,65 Lip: 20,23
22	23	24	25	26	
29	30	31			

MES: diciembre-25		MENÚ: 4. NO LACTOSA, PLV, FRUTOS SECOS									
Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional	
1	Alubias estofadas  Salmón con salsa de tomate	2	Sopa de sémola de arroz  Pollo en salsa	3	Crema de verduras  Abadejo en pepitoria	4	Judías verdes con refrito  Magro a la campesina	5	Potaje de garbanzos  Tortilla francesa	kcl: 703,65  Prot: 26,67  HC: 88,52  Lip: 24,10	
8		9	Lentejas eco estofadas con arroz integral  Tortilla de patata	10	Menestra salteada  Estofado de pavo con verduras	11	Sopa de cocido  Pollo al limón	12	Arroz caldoso de verduras  Filete de merluza en salsa verde	kcl: 689,18  Prot: 23,64  HC: 89,91  Lip: 23,43	
15	Guiso de alubias con arroz integral  Filete de abadejo al horno con verduritas	16	Verdura tricolor  Magro de cerdo con arroz	17	Crema de brócoli  Palometa a la griega	18	Lentejas a la castellana  Tortilla de york	19	Espirales con salsa pomodoro  Pechuga al horno	kcl: 688,12  Prot: 25,71  HC: 90,65  Lip: 20,32	
22		23		24		25		26			
29		30		31							

MES: diciembre-25

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

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
1	Salteado de verduras  Limanda al horno	2	Sopa de sémola de arroz  Pollo en salsa	3	Crema de calabaza  Abadejo en pepitoria	4	Acelgas con patata  Magro a la campesina	5	Brócoli rehogado  Tortilla francesa	kcl: 694,11 Prot: 25,90 HC: 89,11 Lip: 23,22
8		9	Crema de puerro  Tortilla de patata	10	Coliflor rehogada  Estofado de pavo con verduras	11	Sopa casera  Pollo al limón	12	Arroz caldoso de verduras  Abadejo ajoarriero	kcl: 681,01 Prot: 22,74 HC: 88,53 Lip: 23,70
15	Guiso de patata  Abadejo al horno	16	Acelgas rehogadas  Magro de cerdo con arroz	17	Crema de brócoli  Limanda en pepitoria	18	Salteado de verduras  Tortilla de york	19	Pasta pomodoro  Pechuga al horno	kcl: 682,67 Prot: 25,21 HC: 90,16 Lip: 20,15
22		23		24		25		26		
29		30		31						

MES: diciembre-25

MENÚ: 10. NO FRUTOS SECOS, CACAHUETE, SÉSAMO

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
1	Alubias estofadas Salmón con salsa de tomate	2	Sopa de sémola de arroz Pollo en salsa	3	Crema de verduras Abadejo en pepitoria	4	Judías verdes con refrito Magro a la campesina	5	Potaje de garbanzos Tortilla de queso
8		9	Lentejas eco estofadas con arroz integral Tortilla de patata	10	Menestra salteada Estofado de pavo con verduras	11	Sopa de cocido Cocido completo	12	Arroz caldoso de verduras Filete de merluza en salsa verde
15	Guiso de alubias con arroz integral Filete de abadejo al horno con verduritas	16	Verdura tricolor Magro de cerdo con arroz	17	Crema de brócoli Palometa a la griega	18	Lentejas a la castellana Tortilla de york	19	Espirales con salsa pomodoro Pechuga al horno
22		23		24		25		26	
29		30		31					

MES: diciembre-25		MENU: 20. NO HUEVO, PESCADO, MARISCO, FRUTOS SECOS									
Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional	
1  Alubias estofadas  Estofado de pavo		2  Sopa de sémola de arroz  Pollo en salsa		3  Crema de verduras  Ternera guisada		4  Judías verdes con refrito  Magro a la campesina		5  Potaje de garbanzos  Pechuga al horno		kcl: 725,41  Prot: 26,90  HC: 89,68  Lip: 25,99	
8		9  Lentejas eco estofadas con arroz integral  Ternera guisada		10  Menestra salteada  Estofado de pavo con verduras		11  Sopa de verduras  Cocido completo		12  Arroz caldoso de verduras  Lomo al horno		kcl: 697,72  Prot: 24,81  HC: 89,13  Lip: 24,37	
15  Guiso de alubias con arroz integral  Pollo asado		16  Verdura tricolor  Magro de cerdo con arroz		17  Crema de brócoli  Ternera guisada		18  Lentejas a la castellana  Lomo con pimientos		19  Pasta sin gluten ni huevo pomodoro  Pechuga al horno		kcl: 724,71  Prot: 26,84  HC: 90,13  Lip: 24,11	
22		23		24		25		26			
29		30		31							

MES: diciembre-25

MENÚ: 57. TRITURADO

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1 Triturado de alubias, pescado, patata y judía verde	2 Triturado de ternera, patata, judía verde y puerro	3 Triturado de pollo, patata, judía verde y calabacín	4 Triturado de magro, patata, judía verde y zanahoria	5 Triturado de huevo, patata, judía verde y calabacín
8	9 Triturado de lentejas, pollo, patata, calabacín y zanahoria	10 Triturado de pavo, patata, calabaza y zanahoria	11 Triturado de pollo, patata, judía verde y calabacín	12 Triturado de pescado, patata y zanahoria
15 Triturado de alubias, pescado, patata y judía verde	16 Triturado de magro, patata, judía verde y zanahoria	17 Triturado de pescado, patata y zanahoria	18 Triturado de huevo, patata, judía verde y calabacín	19 Triturado de pollo, patata, judía verde y calabacín
22	23	24	25	26
29	30	31		

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