

MES: marzo-26

MENÚ: BASAL CASTILLA Y LEÓN

| Lunes                                                                                                                                                   | Martes                                                                                                                                  | Miércoles                                                                                                                                          | Jueves                                                                                                                                               | Viernes                                                                                                                     | I. Nutricional                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>2</div> <div>Lentejas estofadas</div> <div>Salmón con salsa de tomate</div> <div>Pan Integral y Fruta</div>                                        | <div>3</div> <div>Macarrones eco integrales con salsa napolitana</div> <div>Tortilla de queso con ensalada</div> <div>Pan y Fruta</div> | <div>4</div> <div>Menestra salteada</div> <div>Magro a la campesina</div> <div>Pan y Yogur Natural sin azucar ó Fruta</div>                        | <div>5</div> <div>Potaje de garbanzos con arroz integral</div> <div>Pastel de patata con verduras con ensalada</div> <div>Pan Inter al y Fruta</div> | <div>6</div> <div>Patatas guisadas con verduras</div> <div>Pollo en salsa</div> <div>Pan y Fruta</div>                      | <div>kcal: 783,1</div> <div>Prot: 34,5</div> <div>HC: 89,6</div> <div>Lip: 29,9</div> |
| <div>9</div> <div>Arroz con tomate</div> <div>Tortilla de atún con ensalada</div> <div>Pan Integral y Fruta</div>                                       | <div>10</div> <div>Sopa minestrone</div> <div>Pollo al chilindrón</div> <div>Pan y Fruta</div>                                          | <div>11</div> <div>Guiso de alubias</div> <div>Filete de abadejo en salsa</div> <div>Pan y Yogur Natural sin azucar ó Fruta</div>                  | <div>12</div> <div>Verdura tricolor</div> <div>Pavo guisado con verduras</div> <div>Pan Inter al y Fruta</div>                                       | <div>13</div> <div>Lentejas a la castellana</div> <div>Albóndigas vegetales en salsa de tomate</div> <div>Pan y Fruta</div> | <div>kcal: 756,7</div> <div>Prot: 37,3</div> <div>HC: 91,1</div> <div>Lip: 25,4</div> |
| <div>16</div> <div>Judías verdes con refrito</div> <div>Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno con ensalada</div> <div>Pan Integral y Fruta</div> | <div>17</div> <div>Alubias estofadas con arroz integral</div> <div>Tortilla de calabacín con ensalada</div> <div>Pan y Fruta</div>      | <div>18</div> <div>Crema de zanahoria eco</div> <div>Palometa a la griega</div> <div>Pan y Yogur Natural sin azucar ó Fruta</div>                  | <div>19</div> <div>Sopa de cocido</div> <div>Cocido completo</div> <div>Pan Inter al y Fruta</div>                                                   | <div>20</div> <div>Arroz caldoso de verduras</div> <div>Filete de merluza en salsa marinera</div> <div>Pan y Fruta</div>    | <div>kcal: 766,4</div> <div>Prot: 29,5</div> <div>HC: 87,5</div> <div>Lip: 30,0</div> |
| <div>23</div> <div>Lentejas eco estofadas con arroz integral</div> <div>Tortilla de patata con ensalada</div> <div>Pan Integral y Fruta</div>           | <div>24</div> <div>Menestra salteada</div> <div>Pavo guisado con verduras</div> <div>Pan y Fruta</div>                                  | <div>25</div> <div>Potaje de garbanzos</div> <div>Filete de abadejo en salsa de verduritas</div> <div>Pan y Yogur Natural sin azucar ó Fruta</div> | <div>26</div> <div>Espirales con salsa pomodoro</div> <div>Pechuga de pollo rebozada con ensalada</div> <div>Pan Inter al y Fruta</div>              | <div>27</div> <div>Vacaciones</div>                                                                                         | <div>kcal: 751,0</div> <div>Prot: 33,0</div> <div>HC: 90,6</div> <div>Lip: 27,3</div> |
| <div>30</div>                                                                                                                                           | <div>31</div>                                                                                                                           |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                      |                                                                                                                             |                                                                                       |

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES



MES: marzo-26

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

| Lunes                                                                          | Martes                                                                        | Miércoles                                                                    | Jueves                                                                           | Viernes                                                                          | I. Nutricional                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>2</div> <div>Puré de patata</div> <div>Abadejo ajoarriero</div>           | <div>3</div> <div>Pasta a la napolitana</div> <div>Tortilla francesa</div>    | <div>4</div> <div>Salteado de verduras</div> <div>Magro a la campesina</div> | <div>5</div> <div>Brócoli rehogado</div> <div>Limanda al horno</div>             | <div>6</div> <div>Patatas guisadas con verduras</div> <div>Pollo en salsa</div>  | <div>kcd: 684,00</div> <div>Prot: 24,01</div> <div>HC: 90,62</div> <div>Lip: 22,45</div> |
| <div>9</div> <div>Arroz con tomate</div> <div>Tortilla de atún</div>           | <div>10</div> <div>Sopa casera</div> <div>Pollo al chilindrón</div>           | <div>11</div> <div>Coliflor rehogada</div> <div>Abadejo al horno</div>       | <div>12</div> <div>Acelgas con patata</div> <div>Pavo guisado con verduras</div> | <div>13</div> <div>Crema de puerro</div> <div>Lomo asado</div>                   | <div>kcd: 687,44</div> <div>Prot: 24,61</div> <div>HC: 92,85</div> <div>Lip: 21,73</div> |
| <div>16</div> <div>Salteado de verduras</div> <div>Magro con champiñones</div> | <div>17</div> <div>Brócoli rehogado</div> <div>Tortilla de calabacín</div>    | <div>18</div> <div>Crema de zanahoria eco</div> <div>Limanda al horno</div>  | <div>19</div> <div>Sopa casera</div> <div>Ternera guisada</div>                  | <div>20</div> <div>Arroz caldoso de verduras</div> <div>Abadejo ajoarriero</div> | <div>kcd: 685,43</div> <div>Prot: 23,72</div> <div>HC: 88,26</div> <div>Lip: 23,94</div> |
| <div>23</div> <div>Acelgas rehogadas</div> <div>Tortilla de patata</div>       | <div>24</div> <div>Guiso de patata</div> <div>Pavo guisado con verduras</div> | <div>25</div> <div>Coliflor rehogada</div> <div>Abadejo en pepitoria</div>   | <div>26</div> <div>Pasta pomodoro</div> <div>Pechuga al horno</div>              | <div>27</div>                                                                    | <div>kcd: 694,11</div> <div>Prot: 25,90</div> <div>HC: 89,11</div> <div>Lip: 23,22</div> |
| <div>30</div>                                                                  | <div>31</div>                                                                 |                                                                              |                                                                                  |                                                                                  |                                                                                          |

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

| MES: marzo-26                                                                   |  | MENÚ: 1. CELÍACO NO FRUTOS SECOS, MOSTAZA, SÉSAMO                        |  |                                                                       |  |                                                                 |  |                                                                        |  |                                                       |  |
|---------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------|--|
| Lunes                                                                           |  | Martes                                                                   |  | Miércoles                                                             |  | Jueves                                                          |  | Viernes                                                                |  | I. Nutricional                                        |  |
| 2<br>Guisantes rehogados<br>Salmón con salsa de tomate                          |  | 3<br>Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana<br>Tortilla de queso |  | 4<br>Menestra salteada<br>Magro a la campesina                        |  | 5<br>Potaje de garbanzos con arroz integral<br>Abadejo al horno |  | 6<br>Patatas guisadas con verduras<br>Pollo en salsa                   |  | kcl: 686,24<br>Prot: 24,30<br>HC: 90,89<br>Lip: 22,45 |  |
| 9<br>Arroz con tomate<br>Tortilla de atún                                       |  | 10<br>Sopa de verduras<br>Pollo al chilindrón                            |  | 11<br>Guiso de alubias<br>Filete de abadejo en salsa                  |  | 12<br>Verdura tricolor<br>Pavo guisado con verduras             |  | 13<br>Guisantes rehogados<br>Albóndigas vegetales en salsa de tomate   |  | kcl: 690,67<br>Prot: 25,28<br>HC: 92,47<br>Lip: 21,96 |  |
| 16<br>Judías verdes con refrito<br>Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno |  | 17<br>Alubias estofadas con arroz integral<br>Tortilla de calabacín      |  | 18<br>Crema de zanahoria eco<br>Palometa a la griega                  |  | 19<br>Sopa de verduras<br>Cocido completo                       |  | 20<br>Arroz caldoso de verduras<br>Filete de merluza en salsa marinera |  | kcl: 683,86<br>Prot: 24,10<br>HC: 88,41<br>Lip: 23,53 |  |
| 23<br>Guisantes rehogados<br>Tortilla de patata                                 |  | 24<br>Menestra salteada<br>Pavo guisado con verduras                     |  | 25<br>Potaje de garbanzos<br>Filete de abadejo en salsa de verduritas |  | 26<br>Pasta sin gluten ni huevo pomodoro<br>Pechuga al horno    |  | 27                                                                     |  | kcl: 699,15<br>Prot: 26,67<br>HC: 88,52<br>Lip: 23,70 |  |
| 30                                                                              |  | 31                                                                       |  |                                                                       |  |                                                                 |  |                                                                        |  |                                                       |  |

| MES: marzo-26                                                                                    |                                                                                                     | MENÚ: 4. NO LACTOSA, PLV, FRUTOS SECOS                                                           |                                                                                            |                                                                                                      |                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| Lunes                                                                                            | Martes                                                                                              | Miércoles                                                                                        | Jueves                                                                                     | Viernes                                                                                              | I. Nutricional                                                                           |
| <div>2</div> <div>Lentejas estofadas</div> <div>Salmón con salsa de tomate</div>                 | <div>3</div> <div>Macarrones eco integrales con salsa napolitana</div> <div>Tortilla francesa</div> | <div>4</div> <div>Menestra salteada</div> <div>Magro a la campesina</div>                        | <div>5</div> <div>Potaje de garbanzos con arroz integral</div> <div>Abadejo al horno</div> | <div>6</div> <div>Patatas guisadas con verduras</div> <div>Pollo en salsa</div>                      | <div>kcl: 685,35</div> <div>Prot: 24,48</div> <div>HC: 89,37</div> <div>Lip: 22,76</div> |
| <div>9</div> <div>Arroz con tomate</div> <div>Tortilla de atún</div>                             | <div>10</div> <div>Sopa minestrone</div> <div>Pollo al chilindrón</div>                             | <div>11</div> <div>Guiso de alubias</div> <div>Filete de abadejo en salsa</div>                  | <div>12</div> <div>Verdura tricolor</div> <div>Pavo guisado con verduras</div>             | <div>13</div> <div>Lentejas a la castellana</div> <div>Albóndigas vegetales en salsa de tomate</div> | <div>kcl: 694,53</div> <div>Prot: 24,78</div> <div>HC: 90,47</div> <div>Lip: 23,50</div> |
| <div>16</div> <div>Judías verdes con refrito</div> <div>Magro con champiñones</div>              | <div>17</div> <div>Alubias estofadas con arroz integral</div> <div>Tortilla de calabacín</div>      | <div>18</div> <div>Crema de zanahoria eco</div> <div>Palometa a la griega</div>                  | <div>19</div> <div>Sopa de cocido</div> <div>Lomo encebollado</div>                        | <div>20</div> <div>Arroz caldoso de verduras</div> <div>Filete de merluza en salsa marinera</div>    | <div>kcl: 688,49</div> <div>Prot: 25,80</div> <div>HC: 88,41</div> <div>Lip: 23,76</div> |
| <div>23</div> <div>Lentejas eco estofadas con arroz integral</div> <div>Tortilla de patata</div> | <div>24</div> <div>Menestra salteada</div> <div>Pavo guisado con verduras</div>                     | <div>25</div> <div>Potaje de garbanzos</div> <div>Filete de abadejo en salsa de verduritas</div> | <div>26</div> <div>Espirales con salsa pomodoro</div> <div>Pechuga al horno</div>          | <div>27</div>                                                                                        | <div>kcl: 703,65</div> <div>Prot: 26,67</div> <div>HC: 88,52</div> <div>Lip: 24,10</div> |
| <div>30</div>                                                                                    | <div>31</div>                                                                                       |                                                                                                  |                                                                                            |                                                                                                      |                                                                                          |

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

MES: marzo-26

MENÚ: 10. NO FRUTOS SECOS, CACAHUETE, SÉSAMO

| Lunes                                                                                                      | Martes                                                                                              | Miércoles                                                                                        | Jueves                                                                                                  | Viernes                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>2</div> <div>Lentejas estofadas</div> <div>Salmón con salsa de tomate</div>                           | <div>3</div> <div>Macarrones eco integrales con salsa napolitana</div> <div>Tortilla de queso</div> | <div>4</div> <div>Menestra salteada</div> <div>Magro a la campesina</div>                        | <div>5</div> <div>Potaje de garbanzos con arroz integral</div> <div>Pastel de patata con verduras</div> | <div>6</div> <div>Patatas guisadas con verduras</div> <div>Pollo en salsa</div>                      |
| <div>9</div> <div>Arroz con tomate</div> <div>Tortilla de atún</div>                                       | <div>10</div> <div>Sopa minestrone</div> <div>Pollo al chilindrón</div>                             | <div>11</div> <div>Guiso de alubias</div> <div>Filete de abadejo en salsa</div>                  | <div>12</div> <div>Verdura tricolor</div> <div>Pavo guisado con verduras</div>                          | <div>13</div> <div>Lentejas a la castellana</div> <div>Albóndigas vegetales en salsa de tomate</div> |
| <div>16</div> <div>Judías verdes con refrito</div> <div>Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno</div> | <div>17</div> <div>Alubias estofadas con arroz integral</div> <div>Tortilla de calabacín</div>      | <div>18</div> <div>Crema de zanahoria eco</div> <div>Palometa a la griega</div>                  | <div>19</div> <div>Sopa de cocido</div> <div>Cocido completo</div>                                      | <div>20</div> <div>Arroz caldoso de verduras</div> <div>Filete de merluza en salsa marinera</div>    |
| <div>23</div> <div>Lentejas eco estofadas con arroz integral</div> <div>Tortilla de patata</div>           | <div>24</div> <div>Menestra salteada</div> <div>Pavo guisado con verduras</div>                     | <div>25</div> <div>Potaje de garbanzos</div> <div>Filete de abadejo en salsa de verduritas</div> | <div>26</div> <div>Espirales con salsa pomodoro</div> <div>Pechuga al horno</div>                       | <div>27</div>                                                                                        |
| <div>30</div>                                                                                              | <div>31</div>                                                                                       |                                                                                                  |                                                                                                         |                                                                                                      |

| MES: marzo-26                                                                                      |  | MENU: 20. NO HUEVO, PESCADO, MARISCO, FRUTOS SECOS                                         |                                                                     |                                                                                                 |                                                                                              |                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| Lunes                                                                                              |  | Martes                                                                                     | Miércoles                                                           | Jueves                                                                                          | Viernes                                                                                      | I. Nutricional                                                                           |
| 2<br><div>Lentejas estofadas</div> <div>Estofado de pavo</div>                                     |  | 3<br><div>Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana</div> <div>Pechuga al horno</div> | 4<br><div>Menestra salteada</div> <div>Magro a la campesina</div>   | 5<br><div>Potaje de garbanzos con arroz integral</div> <div>Pastel de patata con verduras</div> | 6<br><div>Patatas guisadas con verduras</div> <div>Pollo en salsa</div>                      | <div>kcl: 724,62</div> <div>Prot: 25,42</div> <div>HC: 93,41</div> <div>Lip: 25,27</div> |
| 9<br><div>Arroz con tomate</div> <div>Lomo en salsa casera</div>                                   |  | 10<br><div>Sopa de verduras</div> <div>Pollo al chilindrón</div>                           | 11<br><div>Guiso de alubias</div> <div>Ternera guisada</div>        | 12<br><div>Verdura tricolor</div> <div>Pavo guisado con verduras</div>                          | 13<br><div>Lentejas a la castellana</div> <div>Albóndigas vegetales en salsa de tomate</div> | <div>kcl: 715,51</div> <div>Prot: 25,70</div> <div>HC: 93,13</div> <div>Lip: 24,24</div> |
| 16<br><div>Judías verdes con refrito</div> <div>Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno</div> |  | 17<br><div>Alubias estofadas con arroz integral</div> <div>Pollo al limón</div>            | 18<br><div>Crema de zanahoria eco</div> <div>Estofado de pavo</div> | 19<br><div>Sopa de verduras</div> <div>Cocido completo</div>                                    | 20<br><div>Arroz caldoso de verduras</div> <div>Pollo asado</div>                            | <div>kcl: 693,63</div> <div>Prot: 26,61</div> <div>HC: 87,42</div> <div>Lip: 23,94</div> |
| 23<br><div>Lentejas eco estofadas con arroz integral</div> <div>Lomo con pimientos</div>           |  | 24<br><div>Menestra salteada</div> <div>Pavo guisado con verduras</div>                    | 25<br><div>Potaje de garbanzos</div> <div>Ternera guisada</div>     | 26<br><div>Pasta sin gluten ni huevo pomodoro</div> <div>Magro con champiñones</div>            | 27                                                                                           | <div>kcl: 725,41</div> <div>Prot: 26,90</div> <div>HC: 89,68</div> <div>Lip: 25,99</div> |
| 30                                                                                                 |  | 31                                                                                         |                                                                     |                                                                                                 |                                                                                              |                                                                                          |

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

MES: marzo-26

MENÚ: 57. TRITURADO

| Lunes |                                                             | Martes |                                                     | Miércoles |                                                     | Jueves |                                                     | Viernes |                                                     |
|-------|-------------------------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------------|---------|-----------------------------------------------------|
| 2     | Triturado de lentejas, pollo, patata, calabacín y zanahoria | 3      | Triturado de huevo, patata, judía verde y calabacín | 4         | Triturado de magro, patata, judía verde y zanahoria | 5      | Triturado de pescado, patata y zanahoria            | 6       | Triturado de pollo, patata, judía verde y calabacín |
| 9     | Triturado de ternera, patata, judía verde y puerro          | 10     | Triturado de pollo, patata, judía verde y calabacín | 11        | Triturado de alubias, pescado, patata y judía verde | 12     | Triturado de pavo, patata, calabaza y zanahoria     | 13      | Triturado de magro, patata, judía verde y zanahoria |
| 16    | Triturado de magro, patata, judía verde y zanahoria         | 17     | Triturado de alubias, pescado, patata y judía verde | 18        | Triturado de pollo, patata, judía verde y calabacín | 19     | Triturado de ternera, patata, judía verde y puerro  | 20      | Triturado de huevo, patata, judía verde y calabacín |
| 23    | Triturado de lentejas, pollo, patata, calabacín y zanahoria | 24     | Triturado de pavo, patata, calabaza y zanahoria     | 25        | Triturado de pescado, patata y zanahoria            | 26     | Triturado de pollo, patata, judía verde y calabacín | 27      |                                                     |
| 30    |                                                             | 31     |                                                     |           |                                                     |        |                                                     |         |                                                     |