

MES: abril-26

MENÚ: BASAL CASTILLA Y LEÓN

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1	2	3	
6 Vacaciones	7 Arroz caldoso de verduras Filete de merluza en salsa verde Pan y Fruta	8 Lentejas a la campesina Tortilla de calabacín con ensalada Pan y Yogur Natural ó Fruta	9 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Pan Integral y Fruta	10 Potaje de garbanzos Albóndigas vegetales con salsa de tomate Pan y Fruta	kcl: 752,8 Prot: 32,9 HC: 90,1 Lip: 27,2
13 Guiso de alubias Revuelto de york con ensalada Pan Integral y Fruta	14 Crema de verduras Magro guisado con verduras Pan y Fruta	15 Sopa minestrone Salmón con salsa de tomate Pan y Yogur Natural ó Fruta	16 Menestra salteada Marrones eco integrales con salsa boloñesa vegana Pan Integral y Fruta	17 Lentejas estofadas con arroz integral Tortilla de patata con ensalada Pan y Fruta	kcl: 751,4 Prot: 33,4 HC: 96,7 Lip: 23,5
20 Potaje de garbanzos Filete de abadejo en salsa Pan Integral y Fruta	21 Arroz con tomate Tortilla de atún con ensalada Pan y Fruta	22 Crema de zanahoria eco Pollo al chilindrón Pan y Yogur Natural ó Fruta	23 Festivo	24 No Lectivo	kcl: 783,4 Prot: 34,4 HC: 93,6 Lip: 29,0
27 Judías verdes con refrito Pechuga de pollo empanada con ensalada Pan Integral y Fruta	28 Lentejas a la castellana con arroz integral Palometa a la griega Pan y Fruta	29 Espirales con salsa pomodoro Tortilla de queso con ensalada Pan y Yogur Natural ó Fruta	30 Sopa de cocido Cocido completo Pan Integral y Fruta		kcl: 760,3 Prot: 30,8 HC: 85,4 Lip: 29,4

MES: **abril-26**

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

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
6		7	Arroz caldoso de verduras Abadejo al horno	8	Lentejas a la campesina Ternera guisada	9	Verdura tricolor Pavo guisado con verduras	10	Potaje de garbanzos Albóndigas vegetales con salsa de tomate	kcl: 697,93 Prot: 25,14 HC: 89,91 Lip: 23,90
13	Guiso de alubias Estofado de pavo	14	Crema de verduras Magro guisado con verduras	15	Sopa de verduras Limanda en pepitoria	16	Menestra salteada Pechuga al horno	17	Lentejas estofadas con arroz integral Lomo con pimientos	kcl: 683,71 Prot: 26,60 HC: 88,85 Lip: 20,23
20	Potaje de garbanzos Abadejo al horno	21	Arroz con tomate Ternera guisada	22	Crema de zanahoria eco Pollo al chilindrón	23		24		kcl: 710,33 Prot: 24,48 HC: 94,12 Lip: 23,78
27	Judías verdes con refrito Estofado de pavo	28	Lentejas a la castellana con arroz integral Abadejo ajoarriero	29	Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Magro con champiñones	30	Sopa de verduras Cocido completo			kcl: 684,04 Prot: 25,36 HC: 88,41 Lip: 23,01

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

MES: **abril-26**

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

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
6		7	Arroz caldoso de verduras Abadejo al horno	8	Brócoli rehogado Tortilla de calabacín	9	Crema de calabaza Pavo guisado con verduras	10	Acelgas con patata Pollo al limón	kcl: 681,01 Prot: 22,74 HC: 88,53 Lip: 23,70
13	Guiso de patata Revuelto de york	14	Crema de patata, calabaza, calabacín y zanahoria Magro guisado con verduras	15	Sopa casera Limanda en pepitoria	16	Salteado de verduras Pechuga al horno	17	Coliflor rehogada Tortilla de patata	kcl: 682,67 Prot: 25,21 HC: 90,16 Lip: 20,15
20	Brócoli rehogado Abadejo al horno	21	Arroz con tomate Tortilla de atún	22	Crema de zanahoria eco Pollo al chilindrón	23		24		kcl: 704,91 Prot: 23,95 HC: 93,79 Lip: 23,56
27	Salteado de verduras Estofado de pavo	28	Crema de puerro Abadejo ajoarriero	29	Pasta pomodoro Tortilla francesa	30	Sopa casera Pechuga al horno			kcl: 684,00 Prot: 24,01 HC: 90,62 Lip: 22,45

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

MES: **abril-26**

MENÚ: **10. NO FRUTOS SECOS, CACAHUETE, SÉSAMO**

**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

		1	2	3
6	7 Arroz caldoso de verduras Filete de merluza en salsa verde	8 Lentejas a la campesina Tortilla de calabacín	9 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras	10 Potaje de garbanzos Albóndigas vegetales con salsa de tomate
13 Guiso de alubias Revuelto de york	14 Crema de verduras Magro guisado con verduras	15 Sopa minestrone Salmón con salsa de tomate	16 Menestra salteada Pechuga al horno	17 Lentejas estofadas con arroz integral Tortilla de patata
20 Potaje de garbanzos Filete de abadejo en salsa	21 Arroz con tomate Tortilla de atún	22 Crema de zanahoria eco Pollo al chilindrón	23	24
27 Judías verdes con refrito Estofado de pavo	28 Lentejas a la castellana con arroz integral Palometa a la griega	29 Espirales con salsa pomodoro Tortilla de queso	30 Sopa de cocido Cocido completo	

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

MES: **abril-26**

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

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
6		7	Arroz caldoso de verduras Pollo asado	8	Lentejas a la campesina Ternera guisada	9	Verdura tricolor Pavo guisado con verduras	10	Potaje de garbanzos Albóndigas vegetales con salsa de tomate	kcl: 697,72 Prot: 24,81 HC: 89,13 Lip: 24,37
13	Guiso de alubias Ternera guisada	14	Crema de verduras Magro guisado con verduras	15	Sopa de verduras Estofado de pavo	16	Menestra salteada Pechuga al horno	17	Lentejas estofadas con arroz integral Lomo con pimientos	kcl: 724,71 Prot: 26,84 HC: 90,13 Lip: 24,11
20	Potaje de garbanzos Lomo al horno	21	Arroz con tomate Ternera guisada	22	Crema de zanahoria eco Pollo al chilindrón	23		24		kcl: 721,78 Prot: 24,91 HC: 94,02 Lip: 24,95
27	Judías verdes con refrito Estofado de pavo	28	Lentejas a la castellana con arroz integral Pollo al limón	29	Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Magro con champiñones	30	Sopa de verduras Cocido completo			kcl: 724,62 Prot: 25,42 HC: 93,41 Lip: 25,27

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

MES: **abril-26**

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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1	2	3	
6	7 Arroz caldoso de verduras Filete de merluza en salsa verde	8 Guisantes rehogados Tortilla de calabacín	9 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras	10 Potaje de garbanzos Albóndigas vegetales con salsa de tomate	kcl: 691,93 Prot: 23,64 HC: 89,91 Lip: 23,90
13 Guiso de alubias Revuelto de york	14 Crema de verduras Magro guisado con verduras	15 Sopa de verduras Salmón con salsa de tomate	16 Menestra salteada Pechuga al horno	17 Guisantes rehogados Tortilla de patata	kcl: 687,19 Prot: 25,67 HC: 90,65 Lip: 20,23
20 Potaje de garbanzos Filete de abadejo en salsa	21 Arroz con tomate Tortilla de atún	22 Crema de zanahoria eco Pollo al chilindrón	23	24	kcl: 709,97 Prot: 24,57 HC: 94,12 Lip: 23,70
27 Judías verdes con refrito Estofado de pavo	28 Guisantes rehogados Palometa a la griega	29 Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Tortilla de queso	30 Sopa de verduras Cocido completo		kcl: 686,24 Prot: 24,30 HC: 90,89 Lip: 22,45

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

MES: **abril-26**

MENÚ: **4. NO LACTOSA, PLV, FRUTOS SECOS**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1	2	3	
6	7 Arroz caldoso de verduras Filete de merluza en salsa verde	8 Lentejas a la campesina Tortilla de calabacín	9 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras	10 Potaje de garbanzos Albóndigas vegetales con salsa de tomate	kcl: 689,18 Prot: 23,64 HC: 89,91 Lip: 23,43
13 Guiso de alubias Revuelto de york	14 Crema de verduras Magro guisado con verduras	15 Sopa minestrone Salmón con salsa de tomate	16 Menestra salteada Pechuga al horno	17 Lentejas estofadas con arroz integral Tortilla de patata	kcl: 688,12 Prot: 25,71 HC: 90,65 Lip: 20,32
20 Potaje de garbanzos Filete de abadejo en salsa	21 Arroz con tomate Tortilla de atún	22 Crema de zanahoria eco Pollo al chilindrón	23	24	kcl: 704,61 Prot: 26,07 HC: 92,45 Lip: 24,03
27 Judías verdes con refrito Estofado de pavo	28 Lentejas a la castellana con arroz integral Palometa a la griega	29 Espirales con salsa pomodoro Tortilla francesa	30 Sopa de cocido Pechuga al horno		kcl: 685,35 Prot: 24,48 HC: 89,37 Lip: 22,76

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

MES: abril-26

MENÚ: 57. TRITURADO

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

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

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