

MES: abril-24

MENÚ: BASAL CASTILLA Y LEÓN

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional	
1	NO LECTIVO	2	NO LECTIVO	3	Lentejas estofadas Tortilla de calabacín con ensalada Pan y Fruta	4	Crema de zanahoria Pechuga rebozada con ensalada Pan y Yogurt	5	Arroz caldoso de verduras Filete de abadejo en salsa verde Pan y Fruta	kcl: 747,0	Prot: 30,0
8	Potaje de garbanzos con arroz Salmón con salsa de tomate Pan y Fruta	9	Crema de verduras Pollo en salsa de champiñones Pan y Yogurt	10	Sopa minestrone Albóndigas de merluza y pota en salsa Pan y Fruta	11	Judías verdes con refrito de bacon Magro a la campesina Pan y Yogurt	12	Alubias estofadas Tortilla de patata con ensalada Pan y Fruta	kcl: 763,2	Prot: 36,5
15	Crema de brócoli Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno con ensalada Pan y Fruta	16	Lentejas a la castellana Tortilla de calabacín con ensalada Pan y Yogurt	17	Arroz con tomate Filete de abadejo al horno con verduras Pan y Fruta	18	Sopa de cocido Cocido completo Pan y Yogurt	19	Menestra con refrito Pavo guisado con verduras Pan y Fruta	kcl: 753,5	Prot: 32,7
22	NO LECTIVO	23	FESTIVO	24	Lentejas a la jardinera Tortilla de chorizo con ensalada Pan y Fruta	25	Crema de calabacín Pollo con arroz Pan y Yogurt	26	Macarrones a la napolitana Filete de merluza en salsa marinera Pan y Fruta	kcl: 740,6	Prot: 31,9
29	Guiso de alubias con verduras Tiras de mar (pota) rebozadas con ensalada Pan y Fruta	30	Sopa de fideos con verduras Pollo en salsa Pan y Yogurt							kcl: 785,3	Prot: 40,7
										HC: 100,4	Lip: 23,7
										HC: 88,8	Lip: 24,7
										HC: 97,4	Lip: 24,8
										HC: 97,8	Lip: 23,5
										HC: 99,7	Lip: 22,8

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: **abril-24**

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

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional	
1		2		3	Lentejas estofadas Lomo encebollado	4	Crema de zanahoria Pollo asado	5	Arroz caldoso de verduras Abadejo ajoarriero	kcl: 683,71	
8	Potaje de garbanzos con arroz Limanda al horno	9	Crema de verduras Pollo en salsa de champiñones	10	Sopa de verduras Merluza en salsa vizcaína	11	Judías verdes con refrito de bacon Magro a la campesina	12	Alubias estofadas Limanda en pepitoria	kcl: 710,33	
15	Crema de brócoli Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa	16	Lentejas a la castellana Lomo asado	17	Arroz con tomate Abadejo al horno	18	Sopa de verduras Cocido completo	19	Menestra con refrito Pavo guisado con verduras	kcl: 684,04	
22		23		24	Lentejas a la jardinera Magro con champiñones	25	Crema de calabacín Pollo con arroz	26	Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Merluza encebollada	kcl: 691,47	
29	Guiso de alubias con verduras Abadejo en pepitoria	30	Sopa de verduras Pollo en salsa							kcl: 688,39	
										Prot: 26,60	
										HC: 88,85	
										Lip: 20,23	
										Prot: 24,48	
										HC: 94,12	
										Lip: 23,78	
										Prot: 25,36	
										HC: 88,41	
										Lip: 23,01	
										Prot: 25,48	
										HC: 92,47	
										Lip: 21,96	
										Prot: 24,76	
										HC: 88,41	
										Lip: 23,74	

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: **abril-24**

MENÚ: **5. NO CERDO, CORDERO, VACA**

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional	
1		2		3	Lentejas estofadas Tortilla de calabacín	4	Crema de zanahoria Pechuga rebozada	5	Arroz caldoso de verduras Filete de abadejo en salsa verde	kcl: 709,71	
8	Potaje de garbanzos con arroz Salmón con salsa de tomate	9	Crema de verduras Pollo en salsa de champiñones	10	Sopa minestrone Albóndigas de merluza y pota en salsa	11	Judías verdes salteadas Bacalao rebozado	12	Alubias estofadas Tortilla de patata	kcl: 706,63	
15	Crema de brócoli Merluza en pepitoria	16	Lentejas a la castellana Tortilla de calabacín	17	Arroz con tomate Filete de abadejo al horno con verduritas	18	Sopa de verduras Tiras de mar en amarillo	19	Menestra con refrito Pavo guisado con verduras	kcl: 711,13	
22		23		24	Lentejas a la jardinera Tortilla francesa	25	Crema de calabacín Pollo con arroz	26	Macarrones a la napolitana Filete de merluza en salsa marinera	kcl: 697,94	
29	Guiso de alubias con verduras Tiras de mar (pota) rebozadas	30	Sopa de fideos con verduras Pollo en salsa							kcl: 705,20	
										Prot: 25,68	
										HC: 91,05	
										Lip: 24,55	
										Prot: 25,06	
										HC: 92,48	
										Lip: 23,84	
										Prot: 24,16	
										HC: 91,56	
										Lip: 24,98	
										Prot: 24,48	
										HC: 90,97	
										Lip: 23,79	
										Prot: 24,90	
										HC: 89,48	
										Lip: 25,07	

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE  Earamark

MES: abril-24

MENÚ: 10. NO FRUTOS SECOS, CACAHUETE, SÉSAMO

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
1		2		3	Lentejas estofadas Tortilla de calabacín	4	Crema de zanahoria Pollo asado	5	Arroz caldoso de verduras Filete de abadejo en salsa verde
8	Potaje de garbanzos con arroz Salmón con salsa de tomate	9	Crema de verduras Pollo en salsa de champiñones	10	Sopa minestrone Albóndigas de merluza y pota en salsa	11	Judías verdes con refrito de bacon Magro a la campesina	12	Alubias estofadas Tortilla de patata
15	Crema de brócoli Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno	16	Lentejas a la castellana Tortilla de calabacín	17	Arroz con tomate Filete de abadejo al horno con verduritas	18	Sopa de cocido Cocido completo	19	Menestra con refrito Pavo guisado con verduras
22		23		24	Lentejas a la jardinera Tortilla de chorizo	25	Crema de calabacín Pollo con arroz	26	Macarrones a la napolitana Filete de merluza en salsa marinera
29	Guiso de alubias con verduras Abadejo en pepitoria	30	Sopa de fideos con verduras Pollo en salsa						

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: **abril-24**

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

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional	
1		2		3	Garbanzos con verduras Tortilla de calabacín	4	Crema de zanahoria Pollo asado	5	Arroz caldoso de verduras Filete de abadejo en salsa verde	kcl: 687,19	
8	Potaje de garbanzos con arroz Salmón con salsa de tomate	9	Crema de verduras Pollo en salsa de champiñones	10	Sopa de verduras Merluza en salsa vizcaína	11	Judías verdes con refrito de bacon Magro a la campesina	12	Alubias estofadas Tortilla de patata	kcl: 709,97	
15	Crema de brócoli Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno	16	Guisantes rehogados Tortilla de calabacín	17	Arroz con tomate Filete de abadejo al horno con verduritas	18	Sopa de verduras Cocido completo	19	Menestra con refrito Pavo guisado con verduras	kcl: 686,24	
22		23		24	Garbanzos con verduras Tortilla de chorizo	25	Crema de calabacín Pollo con arroz	26	Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Filete de merluza en salsa marinera	kcl: 690,67	
29	Guiso de alubias con verduras Abadejo en pepitoria	30	Sopa de verduras Pollo en salsa							kcl: 683,86	
										Prot: 25,67	
										HC: 90,65	
										Lip: 20,23	
										Prot: 24,57	
										HC: 94,12	
										Lip: 23,70	
										Prot: 24,30	
										HC: 90,89	
										Lip: 22,45	
										Prot: 25,28	
										HC: 92,47	
										Lip: 21,96	
										Prot: 24,10	
										HC: 88,41	
										Lip: 23,53	

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES