

MES: diciembre-24

MENÚ: BASAL CASTILLA Y LEÓN

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
2	Sopa minestrone Albóndigas de merluza y pota en salsa Pan y Fruta	3	Lentejas guisadas con verduras Tortilla de chorizo con ensalada Pan y Yogurt	4	Crema de calabacín Pollo con arroz Pan y Fruta	5	Alubias estofadas Salmón con salsa de tomate Pan y Yogurt	6	Festivo	kcl: 752,0 Prot: 34,9 HC: 102,0 Lip: 21,0
9	Festivo	10	Arroz caldoso de verduras Pollo en salsa Pan y Yogurt	11	Crema de verduras Tortilla de patata con ensalada Pan y Fruta	12	Potaje de garbanzos Filete de merluza en salsa marinera Pan y Yogurt	13	Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Pan y Fruta	kcl: 761,5 Prot: 35,0 HC: 92,3 Lip: 26,7
16	Guiso de alubias Pollo en salsa de champiñones Pan y Fruta	17	Crema de zanahoria Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno con ensalada Pan y Yogurt	18	Macarrones carbonara Filete de abadejo en salsa Pan y Fruta	19	Lentejas a la campesina Tortilla de calabacín con ensalada Pan y Yogurt	20	Arroz con tomate San jacobó con ensalada Pan y Postre Especial	kcl: 764,4 Prot: 32,2 HC: 96,2 Lip: 26,8
23	Vacaciones Navidad	24		25		26		27		
30		31								

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: diciembre-24

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

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
2	Sopa de verduras Merluza al horno	3	Guisantes rehogados Tortilla de chorizo	4	Crema de calabacín Pollo con arroz	5	Alubias estofadas Salmón con salsa de tomate	6		kcl: 699,15 Prot: 26,67 HC: 88,52 Lip: 23,70
9		10	Arroz caldoso de verduras Pollo en salsa	11	Crema de verduras Tortilla de patata	12	Potaje de garbanzos Filete de merluza en salsa marinera	13	Verdura tricolor Pavo guisado con verduras	kcl: 691,93 Prot: 23,64 HC: 89,91 Lip: 23,90
16	Guiso de alubias Pollo en salsa de champiñones	17	Crema de zanahoria Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno	18	Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Filete de abadejo en salsa	19	Guisantes rehogados Tortilla de calabacín	20	Arroz con tomate Pechuga al horno	kcl: 687,19 Prot: 25,67 HC: 90,65 Lip: 20,23
23		24		25		26		27		
30		31								

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: diciembre-24

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

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
2	Sopa de verduras Merluza al horno	3	Lentejas guisadas con verduras Lomo con pimientos	4	Crema de calabacín Pollo con arroz	5	Alubias estofadas Abadejo al horno	6		kcl: 703,89 Prot: 25,74 HC: 89,42 Lip: 24,24
9		10	Arroz caldoso de verduras Pollo en salsa	11	Crema de verduras Lomo al horno	12	Potaje de garbanzos Merluza en salsa vizcaína	13	Verudra tricolor Pavo guisado con verduras	kcl: 697,93 Prot: 25,14 HC: 89,91 Lip: 23,90
16	Guiso de alubias Pollo en salsa de champiñones	17	Crema de zanahoria Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno	18	Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Abadejo ajoarriero	19	Lentejas a la campesina Lomo encebollado	20	Arroz con tomate Pechuga al horno	kcl: 683,71 Prot: 26,60 HC: 88,85 Lip: 20,23
23		24		25		26		27		
30		31								

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: diciembre-24

MENÚ: 5. NO CERDO, CORDERO, VACA

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
2	Sopa minestrone Albóndigas de merluza y pota en salsa	3	Lentejas guisadas con verduras Tortilla francesa	4	Crema de calabacín Pollo con arroz	5	Alubias estofadas Salmón con salsa de tomate	6		kcl: 706,29 Prot: 25,32 HC: 87,02 Lip: 25,76
9		10	Arroz caldoso de verduras Pollo en salsa	11	Crema de verduras Tortilla de patata	12	Potaje de garbanzos Filete de merluza en salsa marinera	13	Verdura tricolor Pavo guisado con verduras	kcl: 693,53 Prot: 24,14 HC: 91,61 Lip: 23,10
16	Guiso de alubias Pollo en salsa de champiñones	17	Crema de zanahoria Tortilla francesa	18	Macarrones con tomate Filete de abadejo en salsa	19	Lentejas a la campesina Tortilla de calabacín	20	Arroz con tomate Rodaja de merluza empanada	kcl: 709,71 Prot: 25,68 HC: 91,05 Lip: 24,55
23		24		25		26		27		
30		31								

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: diciembre-24

MENÚ: 8. NO PESCADO, MARISCO, LACTOSA, FRUTOS SECOS, MOSTAZA, SÉSAMO

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
2	Sopa casera Pechuga al horno	3	Lentejas guisadas con verduras Tortilla de chorizo	4	Crema de calabacín Pollo con arroz	5	Alubias estofadas Ternera guisada	6		kcl: 722,37 Prot: 26,17 HC: 88,12 Lip: 26,68
9		10	Arroz caldoso de verduras Pollo en salsa	11	Crema de verduras Tortilla de patata	12	Potaje de garbanzos Magro con champiñones	13	Verdura tricolor Pavo guisado con verduras	kcl: 702,33 Prot: 24,80 HC: 89,82 Lip: 24,58
16	Guiso de alubias Pollo en salsa de champiñones	17	Crema de zanahoria Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno	18	Pasta a la napolitana Lomo asado	19	Lentejas a la campesina Tortilla de calabacín	20	Arroz con tomate Pechuga al horno	kcl: 711,42 Prot: 26,19 HC: 90,48 Lip: 24,26
23		24		25		26		27		
30		31								

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: diciembre-24

MENÚ: 10. NO FRUTOS SECOS, CACAHUETE, SÉSAMO

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2 Sopa minestrone Albóndigas de merluza y pota en salsa	3 Lentejas guisadas con verduras Tortilla de chorizo	4 Crema de calabacín Pollo con arroz	5 Alubias estofadas Salmón con salsa de tomate	6
9	10 Arroz caldoso de verduras Pollo en salsa	11 Crema de verduras Tortilla de patata	12 Potaje de garbanzos Filete de merluza en salsa marinera	13 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras
16 Guiso de alubias Pollo en salsa de champiñones	17 Crema de zanahoria Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno	18 Macarrones a la carbonara Filete de abadejo en salsa	19 Lentejas a la campesina Tortilla de calabacín	20 Arroz con tomate Pechuga al horno
23	24	25	26	27
30	31			

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: diciembre-24

MENÚ: 57. TRITURADO

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES