

MES: enero-26

MENÚ:

BASAL CASTILLA Y LEÓN

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
5	6	7	8	9	kcl: 761,1 Prot: 32,7 HC: 80,1 Lip: 33,0
		Vacaciones	Espirales con salsa pomodoro Tortilla de atún con ensalada Pan Integral y Fruta	Judías verdes con refrito Magro a la campesina Pan y Fruta	
12	13	14	15	16	kcl: 763,2 Prot: 32,4 HC: 93,4 Lip: 27,1
Alubias estofadas con arroz integral Tortilla de patata con ensalada Pan Integral y Fruta	Menestra salteada Pavo guisado con verduras Pan y Fruta	Crema de zanahoria eco Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno con ensalada Pan y Yogur Natural sin azucar ó Fruta	Sopa de cocido Cocido completo Pan Integral y Fruta	Arroz caldoso de verduras Filete de merluza en salsa verde Pan y Fruta	
19	20	21	22	23	kcl: 760,6 Prot: 34,9 HC: 93,1 Lip: 25,3
Lentejas a la castellana Salmón con salsa de tomate Pan Integral y Fruta	Sopa de sémola de arroz Pollo al chilindrón Pan y Fruta	Crema de verduras Macarrones eco integrales con boloñesa vegana Pan y Yogur Natural sin azucar ó Fruta	Verdura tricolor Magro a la campesina Pan Integral y Fruta	Guiso de alubias Tortilla de calabacín con ensalada Pan y Fruta	
26	27	28	29	30	kcl: 757,2 Prot: 32,4 HC: 94,9 Lip: 24,8
Sopa maravilla con verduras Palometa a la griega Pan Integral y Fruta	Lentejas a la campesina Tortilla de queso con ensalada Pan y Fruta	Arroz con tomate Filete de merluza en salsa marinera Pan y Yogur Natural sin azucar ó Fruta	Crema de calabacín Guiso de garbanzos con huevo duro y arroz integral Pan Integral y Fruta	Menestra salteada Pavo guisado con verduras Pan y Fruta	

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: **enero-26**

MENÚ:

1. CELÍACO NO FRUTOS SECOS, MOSTAZA, SÉSAMO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
			1	2	
5	6	7	8	9	kcl: 709,97 Prot: 24,57 HC: 94,12 Lip: 23,70
12	13	14	15	16	kcl: 686,24 Prot: 24,30 HC: 90,89 Lip: 22,45
19	20	21	22	23	kcl: 690,67 Prot: 25,28 HC: 92,47 Lip: 21,96
26	27	28	29	30	kcl: 683,86 Prot: 24,10 HC: 88,41 Lip: 23,53

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: **enero-26**

MENÚ:

4. NO LACTOSA, PLV, FRUTOS SECOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
			1	2	
5	6	7	8	9	kcl: 704,61 Prot: 26,07 HC: 92,45 Lip: 24,03
12	13	14	15	16	kcl: 685,35 Prot: 24,48 HC: 89,37 Lip: 22,76
19	20	21	22	23	kcl: 694,53 Prot: 24,78 HC: 90,47 Lip: 23,50
26	27	28	29	30	kcl: 688,49 Prot: 25,80 HC: 88,41 Lip: 23,76

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE Aramark

MES: **enero-26**

MENÚ:

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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
			1	2	
5	6	7	8	9	kcl: 704,91 Prot: 23,95 HC: 93,79 Lip: 23,56
12	13	14	15	16	Acelgas rehogadas Tortilla de patata Salteado de verduras Pavo guisado con verduras Crema de zanahoria eco Lomo encebollado Sopa casera Pechuga al horno Arroz caldoso de verduras Abadejo en pepitoria kcl: 684,00 Prot: 24,01 HC: 90,62 Lip: 22,45
19	20	21	22	23	Puré de patata Limanda al horno Sopa de sémola de arroz Pollo al chilindrón Pasta a la napolitana Abadejo ajoarriero Brócoli rehogado Magro a la campesina Crema de puerro Tortilla de calabacín kcl: 687,44 Prot: 24,61 HC: 92,85 Lip: 21,73
26	27	28	29	30	Sopa casera Abadejo al horno Guiso de patata Tortilla francesa Arroz con tomate Limanda en pepitoria Crema de calabacín Pechuga al horno Acelgas con patata Pavo guisado con verduras kcl: 685,43 Prot: 23,72 HC: 88,26 Lip: 23,94

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: **enero-26**

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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1	2
5	6	7	8 Espirales con salsa pomodoro Tortilla de atún	9 Judías verdes con reffrito Magro a la campesina
12 Alubias estofadas con arroz integral Tortilla de patata	13 Menestra salteada Pavo guisado con verduras	14 Crema de zanahoria eco Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno	15 Sopa de cocido Cocido completo	16 Arroz caldoso de verduras Filete de merluza en salsa verde
19 Lentejas a la castellana Salmón con salsa de tomate	20 Sopa de sémola de arroz Pollo al chilindrón	21 Crema de verduras Abadejo ajoarriero	22 Verdura tricolor Magro a la campesina	23 Guiso de alubias Tortilla de calabacín
26 Sopa maravilla con verduras Palometa a la griega	27 Lentejas a la campesina Tortilla de queso	28 Arroz con tomate Filete de merluza en salsa marinera	29 Crema de calabacín Guiso de garbanzos con huevo duro y arroz integral	30 Menestra salteada Pavo guisado con verduras

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE Aramark

MES: **enero-26**

MENÚ:

20. NO HUEVO, PESCADO, MARISCO, FRUTOS SECOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
			1	2	
5	6	7	8	9	kcl: 721,78 Prot: 24,91 HC: 94,02 Lip: 24,95
12 Alubias estofadas con arroz integral Pollo asado	13 Menestra salteada Pavo guisado con verduras	14 Crema de zanahoria eco Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno	15 Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Estofado de pavo	16 Judías verdes con refrito Magro a la campesina	kcl: 724,62 Prot: 25,42 HC: 93,41 Lip: 25,27
19 Lentejas a la castellana Lomo encebollado	20 Sopa de sémola de arroz Pollo al chilindrón	21 Crema de verduras Ternera guisada	22 Sopa de verduras Cocido completo	23 Arroz caldoso de verduras Pechuga al horno	kcl: 715,51 Prot: 25,70 HC: 93,13 Lip: 24,24
26 Sopa de verduras Pollo al limón	27 Lentejas a la campesina Lomo asado	28 Arroz con tomate Pechuga al horno	29 Crema de calabacín Ternera guisada	30 Guiso de alubias Estofado de pavo	kcl: 693,63 Prot: 26,61 HC: 87,42 Lip: 23,94

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: **enero-26**

MENÚ:

57. TRITURADO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1	2
5	6	7	8 Triturado de pollo, patata, judía verde y calabacín	9 Triturado de magro, patata, judía verde y zanahoria
12 Triturado de alubias, pescado, patata y judía verde	13 Triturado de pavo, patata, calabaza y zanahoria	14 Triturado de huevo, patata, judía verde y calabacín	15 Triturado de ternera, patata, judía verde y puerro	16 Triturado de pescado, patata y zanahoria
19 Triturado de ternera, patata, judía verde y puerro	20 Triturado de pollo, patata, judía verde y calabacín	21 Triturado de pescado, patata y zanahoria	22 Triturado de magro, patata, judía verde y zanahoria	23 Triturado de alubias, pescado, patata y judía verde
26 Triturado de pollo, patata, judía verde y calabacín	27 Triturado de lentejas, pollo, patata, calabacín y zanahoria	28 Triturado de pescado, patata y zanahoria	29 Triturado de huevo, patata, judía verde y calabacín	30 Triturado de pavo, patata, calabaza y zanahoria

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES