

MES: enero-26

MENÚ: BASAL CASTILLA Y LEÓN

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
			1	2	
5	6	7	8	9	
		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	kcl: 761,1 Prot: 32,7 HC: 80,1 Lip: 33,0
12	13	14	15	16	
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	kcl: 763,2 Prot: 32,4 HC: 93,4 Lip: 27,1
19	20	21	22	23	
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	kcl: 760,6 Prot: 34,9 HC: 93,1 Lip: 25,3
26	27	28	29	30	
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	kcl: 757,2 Prot: 32,4 HC: 94,9 Lip: 24,8

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
			Pasta sin gluten ni huevo pomodoro	Judías verdes con refrito	Prot: 24,57
			Tortilla de atún	Magro a la campesina	HC: 94,12
					Lip: 23,70
12	13	14	15	16	kcl: 686,24
Alubias estofadas con arroz integral	Menestra salteada	Crema de zanahoria eco	Sopa de verduras	Arroz caldoso de verduras	Prot: 24,30
Tortilla de patata	Pavo guisado con verduras	Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno	Cocido completo	Filete de merluza en salsa verde	HC: 90,89
					Lip: 22,45
19	20	21	22	23	kcl: 690,67
Guisantes rehogados	Sopa de sémola de arroz	Crema de verduras	Verdura tricolor	Guiso de alubias	Prot: 25,28
Salmón con salsa de tomate	Pollo al chilindrón	Abadejo ajoarriero	Magro a la campesina	Tortilla de calabacín	HC: 92,47
					Lip: 21,96
26	27	28	29	30	kcl: 683,86
Sopa de verduras	Guisantes rehogados	Arroz con tomate	Crema de calabacín	Menestra salteada	Prot: 24,10
Palometa a la griega	Tortilla de queso	Filete de merluza en salsa marinera	Guiso de garbanzos con huevo duro y arroz integral	Pavo guisado con verduras	HC: 88,41
					Lip: 23,53

MES: enero-26		MENÚ: 4. NO LACTOSA, PLV, FRUTOS SECOS			
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
			1	2	
5	6	7	8Espirales con salsa pomodoro Tortilla de atún	9Judías verdes con refrito Magro a la campesina	kcl: 704,61 Prot: 26,07 HC: 92,45 Lip: 24,03
12Alubias estofadas con arroz integral Tortilla de patata	13Menestra salteada Pavo guisado con verduras	14Crema de zanahoria eco Lomo encebollado	15Sopa de cocido Pechuga al horno	16Arroz caldoso de verduras Filete de merluza en salsa verde	kcl: 685,35 Prot: 24,48 HC: 89,37 Lip: 22,76
19Lentejas a la castellana Salmón con salsa de tomate	20Sopa de sémola de arroz Pollo al chilindrón	21Crema de verduras Abadejo ajoarriero	22Verdura tricolor Magro a la campesina	23Guiso de alubias Tortilla de calabacín	kcl: 694,53 Prot: 24,78 HC: 90,47 Lip: 23,50
26Sopa maravilla con verduras Palometa a la griega	27Lentejas a la campesina Tortilla francesa	28Arroz con tomate Filete de merluza en salsa marinera	29Crema de calabacín Guiso de garbanzos con huevo duro y arroz integral	30Menestra salteada Pavo guisado con verduras	kcl: 688,49 Prot: 25,80 HC: 88,41 Lip: 23,76

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

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	kcl: 684,00 Prot: 24,01 HC: 90,62 Lip: 22,45
19	20	21	22	23	kcl: 687,44 Prot: 24,61 HC: 92,85 Lip: 21,73
26	27	28	29	30	kcl: 685,43 Prot: 23,72 HC: 88,26 Lip: 23,94

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 refrito 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

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

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