

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE



MES: febrero-26

MENÚ:

BASAL CASTILLA Y LEÓN

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
2 Espirales pomodoro Tortilla de york con ensalada Pan integral y Fruta	3 Alubias estofadas con arroz integral Filete de abadejo en salsa Pan y Fruta	4 Judías verdes con refrito Magro a la campesina Pan y Yogur Natural sin azucar ó Fruta	5 Sopa de cocido Cocido completo Pan Integral y Fruta	6 Crema de calabacín eco Pollo en salsa Pan y Fruta	kcl: 761,0 Prot: 35,7 HC: 87,4 Lip: 28,0
9 Menestra salteada Pavo guisado con verduras Pan integral y Fruta	10 Lentejas eco estofadas con arroz integral Tortilla de patata con ensalada Pan y Fruta	11 Sopa minestrone Pechuga de pollo rebozada con ensalada Pan y Yogur Natural sin azucar ó Fruta	12 Potaje de garbanzos Pastel de patata con verduras con ensalada Pan Integral y Fruta	13 Arroz con tomate Filete de merluza en salsa verde Pan y Fruta	kcl: 751,3 Prot: 31,0 HC: 94,3 Lip: 26,4
16 No Lectivo	17 No Lectivo	18 Macarrones eco integrales con salsa napolitana Tortilla de queso con ensalada Pan y Yogur Natural sin azucar ó Fruta	19 Crema de zanahoria Pollo con arroz Pan Integral y Fruta	20 Lentejas a la castellana Salmón con salsa de tomate Pan y Fruta	kcl: 777,6 Prot: 34,8 HC: 96,2 Lip: 25,3
23 Sopa maravilla con verduras Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno con ensalada Pan integral y Fruta	24 Arroz caldoso de verduras Palometa a la griega Pan y Fruta	25 Crema de verduras Guiso de garbanzos con huevo duro y arroz integral Pan y Yogur Natural sin azucar ó Fruta	26 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Pan Integral y Fruta	27 Alubias estofadas Tortilla de calabacín con ensalada Pan y Fruta	kcl: 756,3 Prot: 28,6 HC: 91,5 Lip: 27,6

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: febrero-26

MENÚ:

1. CELÍACO NO FRUTOS SECOS, MOSTAZA, SÉSAMO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
2 Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Tortilla de york	3 Alubias estofadas con arroz integral Filete de abadejo en salsa	4 Judías verdes con refrito Magro a la campesina	5 Sopa de verduras Cocido completo	6 Crema de calabacín eco Pollo en salsa	kcl: 699,15 Prot: 26,67 HC: 88,52 Lip: 23,70
9 Menestra salteada Pavo guisado con verduras	10 Guisantes rehogados Tortilla de patata	11 Sopa de verduras Pechuga al horno	12 Potaje de garbanzos Magro con champiñones	13 Arroz con tomate Filete de merluza en salsa verde	kcl: 691,93 Prot: 23,64 HC: 89,91 Lip: 23,90
16	17	18 Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Tortilla de queso	19 Crema de zanahoria Pollo con arroz	20 Guisantes rehogados Salmón con salsa de tomate	kcl: 687,19 Prot: 25,67 HC: 90,65 Lip: 20,23
23 Sopa de verduras Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno	24 Arroz caldoso de verduras Palometa a la griega	25 Crema de verduras Guiso de garbanzos con huevo duro y arroz integral	26 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras	27 Alubias estofadas Tortilla de calabacín	kcl: 709,97 Prot: 24,57 HC: 94,12 Lip: 23,70

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: febrero-26

MENÚ:

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: febrero-26

MENÚ:

4. NO LACTOSA, PLV, FRUTOS SECOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
2 Espirales pomodoro Tortilla de york	3 Alubias estofadas con arroz integral Filete de abadejo en salsa	4 Judías verdes con refrito Magro a la campesina	5 Sopa de cocido Estofado de pavo	6 Crema de calabacín eco Pollo en salsa	kcl: 703,65 Prot: 26,67 HC: 88,52 Lip: 24,10
9 Menestra salteada Pavo guisado con verduras	10 Lentejas eco estofadas con arroz integral Tortilla de patata	11 Sopa minestrone Pechuga al horno	12 Potaje de garbanzos Magro con champiñones	13 Arroz con tomate Filete de merluza en salsa verde	kcl: 689,18 Prot: 23,64 HC: 89,91 Lip: 23,43
16	17	18 Macarrones eco integrales con salsa napolitana Tortilla francesa	19 Crema de zanahoria Pollo con arroz	20 Lentejas a la castellana Salmón con salsa de tomate	kcl: 688,12 Prot: 25,71 HC: 90,65 Lip: 20,32
23 Sopa maravilla con verduras Pechuga al horno	24 Arroz caldoso con verduras Palometa a la griega	25 Crema de verduras Guiso de garbanzos con huevo duro y arroz integral	26 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras	27 Alubias estofadas Tortilla de calabacín	kcl: 704,61 Prot: 26,07 HC: 92,45 Lip: 24,03

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: febrero-26

MENÚ:

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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
2 Pasta pomodoro Tortilla de york	3 Coliflor rehogada Abadejo ajoarriero	4 Guiso de patata Magro a la campesina	5 Sopa casera Ternera guisada	6 Crema de calabacín eco Pollo en salsa	kcl: 694,11 Prot: 25,90 HC: 89,11 Lip: 23,22
9 Crema de calabaza Pavo guisado con verduras	10 Acelgas rehogadas Tortilla de patata	11 Sopa casera Pechuga al horno	12 Salteado de verduras Magro con champiñones	13 Arroz con tomate Abadejo al horno	kcl: 681,01 Prot: 22,74 HC: 88,53 Lip: 23,70
16	17	18 Pasta a la napolitana Tortilla francesa	19 Crema de zanahoria Pollo con arroz	20 Acelgas con patata Limanda al horno	kcl: 682,67 Prot: 25,21 HC: 90,16 Lip: 20,15
23 Sopa casera Ternera guisada	24 Arroz caldoso de verduras Abadejo al horno	25 Crema de puerro Lomo con pimientos	26 Coliflor rehogada Pavo guisado con verduras	27 Salteado de verduras Tortilla de calabacín	kcl: 704,91 Prot: 23,95 HC: 93,79 Lip: 23,56

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: febrero-26

MENÚ: 10. NO FRUTOS SECOS, CACAHUETE, SÉSAMO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Espirales pomodoro Tortilla de york	3 Alubias estofadas con arroz integral Filete de abadejo en salsa	4 Judías verdes con refrito Magro a la campesina	5 Sopa de cocido Cocido completo	6 Crema de calabacín eco Pollo en salsa
9 Menestra salteada Pavo guisado con verduras	10 Lentejas eco estofadas con arroz integral Tortilla de patata	11 Sopa minestrone Pechuga al horno	12 Potaje de garbanzos Pastel de patata con verduras	13 Arroz con tomate Filete de merluza en salsa verde
16	17	18 Macarrones eco integrales con salsa napolitana Tortilla de queso	19 Crema de zanahoria Pollo con arroz	20 Lentejas a la castellana Salmón con salsa de tomate
23 Sopa maravilla con verduras Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno	24 Arroz caldoso con verduras Palometa a la griega	25 Crema de verduras Guiso de garbanzos con huevo duro y arroz integral	26 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras	27 Alubias estofadas Tortilla de calabacín

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: febrero-26

MENÚ:

20. NO HUEVO, PESCADO, MARISCO, FRUTOS SECOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
2 Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Pechuga al horno	3 Alubias estofadas con arroz integral Estofado de pavo	4 Judías verdes con refrito Magro a la campesina	5 Sopa de verduras Cocido completo	6 Crema de calabacín eco Pollo en salsa	kcl: 725,41 Prot: 26,90 HC: 89,68 Lip: 25,99
9 Menestra salteada Pavo guisado con verduras	10 Lentejas eco estofadas con arroz integral Lomo al horno	11 Sopa de verduras Pollo asado	12 Potaje de garbanzos Pastel de patata con verduras	13 Arroz con tomate Pechuga al horno	kcl: 697,72 Prot: 24,81 HC: 89,13 Lip: 24,37
16	17	18 Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Estofado de pavo	19 Crema de zanahoria Pollo con arroz	20 Lentejas a la castellana Lomo encebollado	kcl: 724,71 Prot: 26,84 HC: 90,13 Lip: 24,11
23 Sopa de verduras Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno	24 Arroz caldoso de verduras Lomo al horno	25 Crema de verduras Ternera guisada	26 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras	27 Alubias estofadas Pechuga al horno	kcl: 721,78 Prot: 24,91 HC: 94,02 Lip: 24,95

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: febrero-26

MENÚ:

57. TRITURADO

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES