

MES: junio-26

MENÚ: BASAL CASTILLA Y LEÓN

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
<p>1</p> <p>Guiso de alubias</p> <p>Filete de merluza en salsa marinera</p> <p>Pan Integral y Fruta</p>	<p>2</p> <p>Menestra salteada</p> <p>Macarrones eco integrales con salsa boloñesa vegana</p> <p>Pan y Fruta</p>	<p>3</p> <p>Arroz caldoso de verduras</p> <p>Revuelto de atún con ensalada</p> <p>Yogur natural sin azúcar ó Fruta</p>	<p>4</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Pollo al chilindrón</p> <p>Pan Integral y Fruta</p>	<p>5</p> <p>Lentejas a la campesina</p> <p>Tortilla de patata con ensalada</p> <p>Pan y Fruta</p>	<p>kcl: 746,2</p> <p>Prot: 33,1</p> <p>HC: 91,0</p> <p>Lip: 25,7</p>
<p>8</p> <p>Pastel de patata con verduras</p> <p>Potaje de garbanzos</p> <p>Pan Integral y Fruta</p>	<p>9</p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Filete de abadejo en salsa</p> <p>Pan y Fruta</p>	<p>10</p> <p>Sopa maravilla con verduras</p> <p>Pollo en salsa de champiñones</p> <p>Yogur natural sin azúcar ó Fruta</p>	<p>11</p> <p>Alubias estofadas con arroz integral</p> <p>Tortilla de queso con ensalada</p> <p>Pan Integral y Fruta</p>	<p>12</p> <p>Judías verdes con refrito</p> <p>Pavo guisado con verduras</p> <p>Pan y Fruta</p>	<p>kcl: 767,6</p> <p>Prot: 34,8</p> <p>HC: 93,4</p> <p>Lip: 26,9</p>
<p>15</p> <p>Arroz caldoso de verduras</p> <p>Tortilla de york con ensalada</p> <p>Pan Integral y Fruta</p>	<p>16</p> <p>Lentejas estofadas</p> <p>Salmón con salsa de tomate</p> <p>Pan y Fruta</p>	<p>17</p> <p>Crema de zanahoria eco</p> <p>Magro guisado con verduras</p> <p>Yogur natural sin azúcar ó Fruta</p>	<p>18</p> <p>Verdura tricolor</p> <p>Guiso de garbanzos con arroz integral</p> <p>Pan Integral y Fruta</p>	<p>19</p> <p>Espirales en salsa pomodoro</p> <p>Pechuga de pollo rebozada con ensalada</p> <p>Pan y Fruta</p>	<p>kcl: 756,0</p> <p>Prot: 30,3</p> <p>HC: 97,6</p> <p>Lip: 25,3</p>
<p>22</p> <p>Guiso de alubias</p> <p>Merluza en salsa con habitas</p> <p>Pan Integral y Fruta</p>	<p>23</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Tortilla de calabacín con ensalada</p> <p>Pan y Fruta</p>	<p>24</p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno</p> <p>Pan y Postre Especial</p>	<p>25</p> <p>Vacaciones</p>	<p>26</p>	<p>kcl: 757,9</p> <p>Prot: 29,2</p> <p>HC: 99,2</p> <p>Lip: 25,4</p>
<p>29</p>	<p>30</p>	<p>Estos menús cumplen con el RD 315/2025 en cuanto a la información de los alérgenos disponiendo en el comedor del centro o a través del responsable. LAS FRUTAS SERVIDAS SERÁN MANZANA, PERA, PLÁTANO Y NARANJA.</p>			

**VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES**

MES: junio-26

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

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
1	Guiso de alubias Filete de merluza en salsa marinera	2	Menestra salteada Pechuga al horno	3	Arroz caldoso de verduras Revuelto de atún	4	Crema de calabacín Pollo al chilindrón	5	Guisantes rehogados Tortilla de patata	kcl: 691,93 Prot: 23,64 HC: 89,91 Lip: 23,90
8	Guiso de patata Potaje de garbanzos	9	Arroz con tomate Filete de abadejo en salsa	10	Sopa de verduras Pollo en salsa de champiñones	11	Alubias estofadas con arroz integral Tortilla de queso	12	Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras	kcl: 687,19 Prot: 25,67 HC: 90,65 Lip: 20,23
15	Arroz caldoso de verduras Tortilla de york	16	Guisantes rehogados Salmón con salsa de tomate	17	Crema de zanahoria eco Magro guisado con verduras	18	Verdura tricolor Guiso de garbanzos con arroz integral	19	Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Pechuga al horno	kcl: 709,97 Prot: 24,57 HC: 94,12 Lip: 23,70
22	Guiso de alubias Abadejo en pepitoria	23	Crema de verduras Tortilla de calabacín	24	Arroz con tomate Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno	25		26		kcl: 686,24 Prot: 24,30 HC: 90,89 Lip: 22,45
29		30								

VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)

MES: junio-26

MENÚ: 4. NO LACTOSA, PLV, FRUTOS SECOS

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
1	Guiso de alubias Filete de merluza en salsa marinera	2	Menestra salteada Pechuga al horno	3	Arroz caldoso de verduras Revuelto de atún	4	Crema de calabacín Pollo al chilindrón	5	Lentejas a la campesina Tortilla de patata	kcl: 689,18 Prot: 23,64 HC: 89,91 Lip: 23,43
8	Guiso de patata Potaje de garbanzos	9	Arroz con tomate Filete de abadejo en salsa	10	Sopa de verduras Pollo en salsa de champiñones	11	Alubias estofadas con arroz integral Tortilla francesa	12	Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras	kcl: 688,12 Prot: 25,71 HC: 90,65 Lip: 20,32
15	Arroz caldoso de verduras Tortilla de york	16	Lentejas estofadas Salmón con salsa de tomate	17	Crema de zanahoria eco Magro guisado con verduras	18	Verdura tricolor Guiso de garbanzos con arroz integral	19	Espirales en salsa pomodoro Pechuga al horno	kcl: 704,61 Prot: 26,07 HC: 92,45 Lip: 24,03
22	Guiso de alubias Abadejo en pepitoria	23	Crema de verduras Tortilla de calabacín	24	Arroz con tomate Lomo con pimientos	25		26		kcl: 685,35 Prot: 24,48 HC: 89,37 Lip: 22,76
29		30								

**VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)**

MES: junio-26

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

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
1	Crema de patata, zanahoria y calabaza Limanda en pepitoria	2	Salteado de verduras Pechuga al horno	3	Arroz caldoso de verduras Revuelto de atún	4	Crema de calabacín Pollo al chilindrón	5	Acelgas rehogadas Tortilla de patata	kcl: 681,01 Prot: 22,74 HC: 88,53 Lip: 23,70
8	Guiso de patata Lomo al horno	9	Arroz con tomate Abadejo en pepitoria	10	Sopa casera Pollo en salsa de champiñones	11	Brócoli rehogado Tortilla francesa	12	Crema de puerro Pavo guisado con verduras	kcl: 682,67 Prot: 25,21 HC: 90,16 Lip: 20,15
15	Arroz caldoso de verduras Tortilla de york	16	Coliflor rehogada Limanda al horno	17	Crema de zanahoria eco Magro guisado con verduras	18	Salteado de verduras Abadejo ajoarriero	19	Pasta pomodoro Pechuga al horno	kcl: 704,91 Prot: 23,95 HC: 93,79 Lip: 23,56
22	Acelgas con patata Abadejo en pepitoria	23	Crema de patata, calabacín y zanahoria Tortilla de calabacín	24	Arroz con tomate Lomo con pimientos	25		26		kcl: 684,00 Prot: 24,01 HC: 90,62 Lip: 22,45
29		30								

VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)

MES: junio-26

MENÚ: 10. NO FRUTOS SECOS, CACAHUETE, SÉSAMO

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
1	Guiso de alubias Filete de merluza en salsa marinera	2	Menestra salteada Pechuga al horno	3	Arroz caldoso de verduras Revuelto de atún	4	Crema de calabacín Pollo al chilindrón	5	Lentejas a la campesina Tortilla de patata
8	Pastel de patata con verduras Potaje de garbanzos	9	Arroz con tomate Filete de abadejo en salsa	10	Sopa maravilla con verduras Pollo en salsa de champiñones	11	Alubias estofadas con arroz integral Tortilla de queso	12	Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras
15	Arroz caldoso de verduras Tortilla de york	16	Lentejas estofadas Salmón con salsa de tomate	17	Crema de zanahoria eco Magro guisado con verduras	18	Verdura tricolor Guiso de garbanzos con arroz integral	19	Espirales en salsa pomodoro Pechuga al horno
22	Guiso de alubias Abadejo en pepitoria	23	Crema de verduras Tortilla de calabacín	24	Arroz con tomate Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno	25		26	
29		30							

VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)

MES: junio-26

MENÚ: 20. NO HUEVO, PESCADO, MARISCO, FRUTOS SECOS

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
1	Guiso de alubias Estofado de pavo	2	Menestra salteada Pechuga al horno	3	Arroz caldoso de verduras Lomo encebollado	4	Crema de calabacín Pollo al chilindrón	5	Lentejas a la campesina Magro con champiñones	kcl: 697,72 Prot: 24,81 HC: 89,13 Lip: 24,37
8	Pastel de patata con verduras Potaje de garbanzos	9	Arroz con tomate Lomo en salsa casera	10	Sopa de verduras Pollo en salsa de champiñones	11	Alubias estofadas con arroz integral Lomo con pimientos	12	Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras	kcl: 724,71 Prot: 26,84 HC: 90,13 Lip: 24,11
15	Arroz caldoso de verduras Pollo al limón	16	Lentejas estofadas Estofado de pavo	17	Crema de zanahoria eco Magro guisado con verduras	18	Verdura tricolor Guiso de garbanzos con arroz integral	19	Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Pechuga al horno	kcl: 721,78 Prot: 24,91 HC: 94,02 Lip: 24,95
22	Guiso de alubias Magro con champiñones	23	Crema de verduras Pechuga al horno	24	Arroz con tomate Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno	25		26		kcl: 724,62 Prot: 25,42 HC: 93,41 Lip: 25,27
29		30								

VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)

MES: junio-26

MENÚ: 57. TRITURADO

**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

1 Triturado de alubias, pescado, patata y judía verde	2 Triturado de ternera, patata, judía verde y zanahoria	3 Triturado de huevo, patata, judía verde y calabacín	4 Triturado de pollo, patata, judía verde y calabacín	5 Triturado de lentejas, pollo, patata, calabacín y zanahoria
8 Triturado de pescado, patata y zanahoria	9 Triturado de magro, patata, judía verde y zanahoria	10 Triturado de pollo, patata, judía verde y calabacín	11 Triturado de alubias, pescado, patata y judía verde	12 Triturado de pavo. patata, calabaza y zanahoria
15 Triturado de ternera, patata, judía verde y zanahoria	16 Triturado de lentejas, pollo, patata, calabacín y zanahoria	17 Triturado de huevo, patata, judía verde y calabacín	18 Triturado de pescado, patata y zanahoria	19 Triturado de pollo, patata, judía verde y calabacín
22 Triturado de pescado, patata y zanahoria	23 Triturado de pavo. patata, calabaza y zanahoria	24 Triturado de ternera, patata, judía verde y zanahoria	25	26
29	30			

**VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)**