

MES: noviembre-24

MENÚ: BASAL CASTILLA Y LEÓN

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 Festivo	
4 Potaje de garbanzos Tortilla de calabacín con ensalada Pan y Fruta	5 Crema de verduras Pollo con arroz Pan y Yogurt	6 Sopa minestrone Salmón con salsa de tomate Pan y Fruta	7 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Pan y Yogurt	8 Alubias estofadas Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno con ensalada Pan y Fruta	kcl: 768,0 Prot: 33,8 HC: 92,1 Lip: 27,2
11 Crema de calabacín Pechuga de pollo empanada con ensalada Pan y Fruta	12 Arroz con tomate Filete de abadejo en salsa Pan y Yogurt	13 Lentejas a la castellana Tortilla de patata con ensalada Pan y Fruta	14 Sopa de cocido Cocido completo Pan y Yogurt	15 Menestra salteada Magro de cerdo a la campesina Pan y Fruta	kcl: 768,6 Prot: 32,0 HC: 98,4 Lip: 26,3
18 Macarrones a la napolitana Filete de merluza en salsa verde Pan y Fruta	19 Lentejas a la campesina Albóndigas de cerdo a la jardinera Pan y Yogurt	20 Crema de zanahoria Empanada de atún con ensalada Pan y Fruta	21 Arroz caldoso de verduras Tortilla de chorizo con ensalada Pan y Yogurt	22 Guiso de alubias con verduras Pollo en salsa de champiñones Pan y Fruta	kcl: 759,5 Prot: 33,2 HC: 98,2 Lip: 24,9
25 Lentejas a la jardinera Tortilla de calabacín con ensalada Pan y Fruta	26 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Pan y Yogurt	27 Arroz con tomate Filete de abadejo al horno con verduritas Pan y Fruta	28 Sopa de cocido Cocido completo Pan y Yogurt	29 Crema de verduras Pollo en salsa Pan y Fruta	kcl: 769,9 Prot: 36,0 HC: 95,9 Lip: 25,7

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: **noviembre-24**

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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1	
4 Potaje de garbanzos Tortilla de calabacín	5 Crema de verduras Pollo con arroz	6 Sopa de verduras Salmón con salsa de tomate	7 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras	8 Alubias estofadas Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno	kcl: 709,97 Prot: 24,57 HC: 94,12 Lip: 23,70
11 Crema de calabacín Pechuga al horno	12 Arroz con tomate Filete de abadejo en salsa	13 Guisantes rehogados Tortilla de patata	14 Sopa de verduras Cocido completo	15 Menestra salteada Magro de cerdo a la campesina	kcl: 686,24 Prot: 24,30 HC: 90,89 Lip: 22,45
18 Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Filete de merluza en salsa verde	19 Guisantes rehogados Albóndigas de cerdo a la jardinera	20 Crema de zanahoria Empanada sin gluten ni huevo de atún	21 Arroz caldoso de verduras Tortilla de chorizo	22 Guiso de alubias con verduras Pollo en salsa de champiñones	kcl: 690,67 Prot: 25,28 HC: 92,47 Lip: 21,96
25 Guisantes rehogados Tortilla de calabacín	26 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras	27 Arroz con tomate Filete de abadejo al horno con verduritas	28 Sopa de verduras Cocido completo	29 Crema de verduras Pollo en salsa	kcl: 683,86 Prot: 24,10 HC: 88,41 Lip: 23,53

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: **noviembre-24**

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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1	
4 Potaje de garbanzos Lomo asado	5 Crema de verduras Pollo con arroz	6 Sopa de verduras Merluza encebollada	7 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras	8 Alubias estofadas Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno	kcl: 710,33 Prot: 24,48 HC: 94,12 Lip: 23,78
11 Crema de calabacín Pechuga al horno	12 Arroz con tomate Abadejo en pepitoria	13 Lentejas a la castellana Estofado de pavo	14 Sopa de verduras Cocido completo	15 Menestra salteada Magro de cerdo a la campesina	kcl: 684,04 Prot: 25,36 HC: 88,41 Lip: 23,01
18 Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Merluza al horno	19 Lentejas a la campesina Albóndigas de cerdo a la jardinera	20 Crema de zanahoria Empanada de ternera	21 Arroz caldoso de verduras Lomo con pimientos	22 Guiso de alubias con verduras Pollo en salsa de champiñones	kcl: 691,47 Prot: 25,48 HC: 92,47 Lip: 21,96
25 Lentejas a la jardinera Magro con champiñones	26 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras	27 Arroz con tomate Abadejo ajoarriero	28 Sopa de verduras Cocido completo	29 Crema de verduras Pollo en salsa	kcl: 688,39 Prot: 24,76 HC: 88,41 Lip: 23,74

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: **noviembre-24**

MENÚ: **5. NO CERDO, CORDERO, VACA**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1	
4 Potaje de garbanzos Tortilla de calabacín	5 Crema de verduras Pollo con arroz	6 Sopa minestrone Salmón con salsa de tomate	7 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras	8 Alubias estofadas Tiras de mar en salsa americana	kcl: 706,63 Prot: 25,06 HC: 92,48 Lip: 23,84
11 Crema de calabacín Pechuga de pollo empanada	12 Arroz con tomate Filete de abadejo en salsa	13 Lentejas a la castellana Tortilla de patata	14 Sopa de verduras Merluza al horno	15 Menestra salteada Huevos aurora	kcl: 711,13 Prot: 24,16 HC: 91,56 Lip: 24,98
18 Macarrones a la napolitana Filete de merluza en salsa verde	19 Lentejas a la campesina Albóndigas de merluza y pota a la griega	20 Crema de zanahoria Empanada de atún	21 Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa	22 Guiso de alubias con verduras Pollo en salsa de champiñones	kcl: 697,94 Prot: 24,48 HC: 90,97 Lip: 23,79
25 Lentejas a la jardinera Tortilla de calabacín	26 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras	27 Arroz con tomate Filete de abadejo al horno con verduritas	28 Sopa de verduras Rodaja de merluza empanada	29 Crema de verduras Pollo en salsa	kcl: 705,20 Prot: 24,90 HC: 89,48 Lip: 25,07

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: **noviembre-24**

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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1	
4 Potaje de garbanzos Tortilla de calabacín	5 Crema de verduras Pollo con arroz	6 Sopa casera Lomo en salsa casera	7 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras	8 Alubias estofadas Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno	kcl: 715,22 Prot: 26,74 HC: 90,90 Lip: 24,75
11 Crema de calabacín Pechuga al horno	12 Arroz con tomate Lomo con pimientos	13 Lentejas a la castellana Tortilla de patata	14 Sopa casera Cocido completo	15 Menestra salteada Magro de cerdo a la campesina	kcl: 692,37 Prot: 25,42 HC: 89,66 Lip: 23,18
18 Pasta a la napolitana Lomo al horno	19 Lentejas a la campesina Albóndigas de cerdo a la jardinera	20 Crema de zanahoria Empanada de ternera	21 Arroz caldoso de verduras Tortilla de chorizo	22 Guiso de alubias con verduras Pollo en salsa de champiñones	kcl: 702,95 Prot: 25,12 HC: 90,30 Lip: 24,36
25 Lentejas a la jardinera Tortilla de calabacín	26 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras	27 Arroz con tomate Pechuga al horno	28 Sopa casera Cocido completo	29 Crema de verduras Pollo en salsa	kcl: 697,59 Prot: 25,84 HC: 88,10 Lip: 24,42

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: noviembre-24

MENÚ: 10. NO FRUTOS SECOS, CACAHUETE, SÉSAMO

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

8

15

22

29

Potaje de garbanzos
Tortilla de calabacín

Crema de verduras
Pollo con arroz

Sopa minestrone
Salmón con salsa de tomate

Judías verdes con refrito
Pavo guisado con verduras

Alubias estofadas
Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al
horno

Crema de calabacín
Pechuga al horno

Arroz con tomate
Filete de abadejo en salsa

Lentejas a la castellana
Tortilla de patata

Sopa de cocido
Cocido completo

Menestra salteada
Magro de cerdo a la campesina

Macarrones a la napolitana
Filete de merluza en salsa verde

Lentejas a la campesina
Albóndigas de cerdo a la jardinera

Crema de zanahoria
Empanada de atún

Arroz caldoso de verduras
Tortilla de chorizo

Guiso de alubias con verduras
Pollo en salsa de champiñones

Lentejas a la jardinera
Tortilla de calabacín

Judías verdes con refrito
Pavo guisado con verduras

Arroz con tomate
Filete de abadejo al horno con verduritas

Sopa de cocido
Cocido completo

Crema de verduras
Pollo en salsa

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: **noviembre-24**

MENÚ: **57. TRITURADO**

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

				1
4 Triturado de huevo, patata, judía verde y calabacín	5 Triturado de pollo, patata, judía verde y calabacín	6 Triturado de pescado, patata y zanahoria	7 Triturado de ternera, patata, judía verde y puerro	8 Triturado de alubias, pescado, patata y judía verde
11 Triturado de pavo, patata, calabaza y zanahoria	12 Triturado de pescado, patata y zanahoria	13 Triturado de lentejas, pollo, patata, calabacín y zanahoria	14 Triturado de pollo, patata, judía verde y calabacín	15 Triturado de magro, patata, judía verde y zanahoria
18 Triturado de ternera, patata, judía verde y puerro	19 Triturado de huevo, patata, judía verde y calabacín	20 Triturado de pavo, patata, calabaza y zanahoria	21 Triturado de pescado, patata y zanahoria	22 Triturado de alubias, pescado, patata y judía verde
25 Triturado de lentejas, pollo, patata, calabacín y zanahoria	26 Triturado de pavo, patata, calabaza y zanahoria	27 Triturado de pescado, patata y zanahoria	28 Triturado de magro, patata, judía verde y zanahoria	29 Triturado de pollo, patata, judía verde y calabacín

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES