



MES:	octubre-26	MENÚ: BASAL CASTILLA Y LEÓN					
Lunes		Martes		Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
					1 Espirales con salsa pomodoro Filete de abadejo al horno con salsa de verduras Pan integral y Fruta	2 Potaje de garbanzos con arroz integral Tortilla de calabacín con ensalada Pan y Fruta	kcl: 763,8 Prot: 32,3 HC: 95,6 Lip: 26,7
5 Menestra salteada Macarrones eco integrales con salsa boloñesa vegana Pan integral y Fruta		6 Alubias estofadas Tortilla de queso con ensalada Pan y Fruta		7 Arroz con tomate Filete de merluza en salsa marinera Pan y Yogurt Natural	8 Sopa de cocido Cocido completo Pan integral y Fruta	9 Crema de verduras Pollo al chilindrón Pan y Fruta	kcl: 753,9 Prot: 36,7 HC: 94,0 Lip: 23,4
12 Festivo		13 Espirales en salsa napolitana Filete de abadejo en salsa Pan y Fruta		14 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Pan y Yogurt Natural	15 Arroz caldoso de verduras Tortilla de atún con ensalada Pan integral y Fruta	16 Pastel de patata con verduras Lentejas estofadas Pan y Fruta	kcl: 749,5 Prot: 29,8 HC: 90,6 Lip: 28,5
19 Guiso de alubias con arroz Salmón con salsa pomodoro Pan integral y Fruta		20 Sopa minestrone Magro guisado con verduras Pan y Fruta		21 Crema de zanahoria Pollo con arroz Pan y Yogurt Natural	22 Potaje de garbanzos Tortilla de patata con ensalada Pan integral y Fruta	23 Verdura tricolor Macarrones eco integrales con salsa boloñesa vegana Pan y Fruta	kcl: 766,7 Prot: 35,3 HC: 103,4 Lip: 21,5
26 Lentejas a la castellana con arroz integral Pollo en salsa Pan integral y Fruta		27 Espirales en salsa napolitana Filete de merluza en salsa verde Pan y Fruta		28 Alubias estofadas Tortilla de calabacín con ensalada Pan y Yogurt Natural	29 Menestra salteada Ragú de soja con verduras Pan integral y Fruta	30 No Lectivo	kcl: 760,5 Prot: 36,6 HC: 93,5 Lip: 24,8

MES: octubre-26

MENÚ: 3. NO HUEVO, FRUTOS SECOS, CACAHUETE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
			1 Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Filete de abadejo al horno con salsa de verduras	2 Potaje de garbanzos con arroz integral Estofado de pavo	kcl: 684,04 Prot: 25,36 HC: 88,41 Lip: 23,01
5 Menestra salteada Lomo asado	6 Alubias estofadas Pechuga al horno	7 Arroz con tomate Filete de merluza en salsa marinera	8 Sopa de verduras Cocido completo	9 Crema de verduras Pollo al chilindrón	kcl: 691,47 Prot: 25,48 HC: 92,47 Lip: 21,96
12	13 Pasta sin gluten ni huevo a la napolitana Filete de abadejo en salsa	14 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras	15 Arroz caldoso de verduras Limanda en pepitoria	16 Pastel de patata con verduras Lentejas estofadas	kcl: 688,39 Prot: 24,76 HC: 88,41 Lip: 23,74
19 Guiso de alubias con arroz Salmón con salsa pomodoro	20 Sopa de verduras Magro guisado con verduras	21 Crema de zanahoria Pollo con arroz	22 Potaje de garbanzos Lomo en salsa casera	23 Verdura tricolor Estofado de pavo	kcl: 703,89 Prot: 25,74 HC: 89,42 Lip: 24,24
26 Lentejas a la castellana con arroz integral Pollo en salsa	27 Pasta sin gluten ni huevo a la napolitana Filete de merluza en salsa verde	28 Alubias estofadas Lomo con pimientos	29 Menestra salteada Ragú de soja con verduras	30 Arroz con tomate Magro con champiñones	kcl: 697,93 Prot: 25,14 HC: 89,91 Lip: 23,90

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
			1 Espirales con salsa pomodoro Filete de abadejo al horno con salsa de verduras	2 Potaje de garbanzos con arroz integral Tortilla de calabacín	kcl: 685,35 Prot: 24,48 HC: 89,37 Lip: 22,76
5 Menestra salteada Lomo asado	6 Alubias estofadas Tortilla francesa	7 Arroz con tomate Filete de merluza en salsa marinera	8 Sopa de cocido Magro con champiñones	9 Crema de verduras Pollo al chilindrón	kcl: 694,53 Prot: 24,78 HC: 90,47 Lip: 23,50
12	13 Espirales en salsa napolitana Filete de abadejo en salsa	14 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras	15 Arroz caldoso de verduras Tortilla de atún	16 Guiso de patata Lentejas estofadas	kcl: 688,49 Prot: 25,80 HC: 88,41 Lip: 23,76
19 Guiso de alubias con arroz Salmón con salsa pomodoro	20 Sopa minestrone Magro guisado con verduras	21 Crema de zanahoria Pollo con arroz	22 Potaje de garbanzos Tortilla de patata	23 Verdura tricolor Estofado de pavo	kcl: 703,65 Prot: 26,67 HC: 88,52 Lip: 24,10
26 Lentejas a la castellana con arroz integral Pollo en salsa	27 Espirales en salsa napolitana Filete de merluza en salsa verde	28 Alubias estofadas Tortilla de calabacín	29 Menestra salteada Ragú de soja con verduras	30 Arroz con tomate Revuelto de york	kcl: 689,18 Prot: 23,64 HC: 89,91 Lip: 23,43

MES: octubre-26

MENÚ: 5. NO CERDO, CORDERO, VACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
			1 Espirales con salsa pomodoro Filete de abadejo al horno con salsa de verduras	2 Potaje de garbanzos con arroz integral Tortilla de calabacín	kcl: 711,13 Prot: 24,16 HC: 91,56 Lip: 24,98
5 Menestra salteada Macarrones eco integrales con salsa boloñesa vegana	6 Alubias estofadas Tortilla de queso	7 Arroz con tomate Filete de merluza en salsa marinera	8 Sopa de verduras Bacalao rebozado	9 Crema de verduras Pollo al chilindrón	kcl: 697,94 Prot: 24,48 HC: 90,97 Lip: 23,79
12	13 Espirales en salsa napolitana Filete de abadejo en salsa	14 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras	15 Arroz caldoso de verduras Tortilla de atún	16 Pastel de patata con verduras Lentejas estofadas	kcl: 705,20 Prot: 24,90 HC: 89,48 Lip: 25,07
19 Guiso de alubias con arroz Salmón con salsa pomodoro	20 Sopa minestrone Albóndigas de merluza a la griega	21 Crema de zanahoria Pollo con arroz	22 Potaje de garbanzos Tortilla de patata	23 Verdura tricolor Macarrones eco integrales con salsa boloñesa vegana	kcl: 706,29 Prot: 25,32 HC: 87,02 Lip: 25,76
26 Lentejas a la castellana con arroz integral Pollo en salsa	27 Espirales en salsa napolitana Filete de merluza en salsa verde	28 Alubias estofadas Tortilla de calabacín	29 Menestra salteada Ragú de soja con verduras	30 Arroz con tomate Salmón al horno	kcl: 693,53 Prot: 24,14 HC: 91,61 Lip: 23,10

MES: octubre-26

MENÚ: 6. NO CARNE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
			1 Espirales con salsa pomodoro Filete de abadejo al horno con salsa de verduras	2 Potaje de garbanzos con arroz integral Tortilla de calabacín	kcl: 706,20 Prot: 23,88 HC: 91,62 Lip: 24,53
5 Menestra salteada Macarrones eco integrales con salsa boloñesa vegana	6 Alubias estofadas Tortilla de queso	7 Arroz con tomate Filete de merluza en salsa marinera	8 Sopa de verduras Bacalao rebozado	9 Crema de verduras Huevos aurora	kcl: 698,57 Prot: 24,28 HC: 91,17 Lip: 23,86
12	13 Espirales en salsa napolitana Filete de abadejo en salsa	14 Judías verdes con refrito Merluza en pepitoria	15 Arroz caldoso de verduras Tortilla de atún	16 Pastel de patata con verduras Lentejas estofadas	kcl: 702,16 Prot: 24,68 HC: 89,48 Lip: 24,83
19 Guiso de alubias con arroz Salmón con salsa pomodoro	20 Sopa de verduras Albóndigas de merluza a la griega	21 Crema de zanahoria Abadejo al horno	22 Potaje de garbanzos Tortilla de patata	23 Verdura tricolor Macarrones eco integrales con salsa boloñesa vegana	kcl: 707,65 Prot: 25,28 HC: 87,22 Lip: 25,84
26 Lentejas a la castellana con arroz integral Tortilla francesa	27 Espirales en salsa napolitana Filete de merluza en salsa verde	28 Alubias estofadas Tortilla de calabacín	29 Menestra salteada Ragú de soja con verduras	30 Arroz con tomate Salmón al horno	kcl: 692,33 Prot: 23,97 HC: 91,48 Lip: 23,10

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: octubre-26

MENÚ: 8. NO PESCADO, MARISCO, FRUTOS SECOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
			1 Espirales con salsa pomodoro Pechuga al horno	2 Potaje de garbanzos con arroz integral Tortilla de calabacín	kcl: 692,37 Prot: 25,42 HC: 89,66 Lip: 23,18
5 Menestra salteada Lomo asado	6 Alubias estofadas Tortilla de queso	7 Arroz con tomate Estofado de pavo	8 Sopa de cocido Cocido completo	9 Crema de verduras Pollo al chilindrón	kcl: 702,95 Prot: 25,12 HC: 90,30 Lip: 24,36
12	13 Espirales en salsa napolitana Pollo asado	14 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras	15 Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa	16 Pastel de patata con verduras Lentejas estofadas	kcl: 697,59 Prot: 25,84 HC: 88,10 Lip: 24,42
19 Guiso de alubias con arroz Pechuga al horno	20 Sopa minestrone Magro guisado con verduras	21 Crema de zanahoria Pollo con arroz	22 Potaje de garbanzos Tortilla de patata	23 Verdura tricolor Estofado de pavo	kcl: 722,37 Prot: 26,17 HC: 88,12 Lip: 26,68
26 Lentejas a la castellana con arroz integral Pollo en salsa	27 Espirales en salsa napolitana Lomo en salsa casera	28 Alubias estofadas Tortilla de calabacín	29 Menestra salteada Ragú de soja con verduras	30 Arroz con tomate Revuelto de york	kcl: 702,33 Prot: 24,80 HC: 89,82 Lip: 24,58

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: octubre-26		MENÚ: 9. NO LEGUMINOSAS, FRUTOS SECOS			
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
			1 Pasta pomodoro Abadejo al horno	2 Brócoli rehogado Tortilla de calabacín	kcl: 684,00 Prot: 24,01 HC: 90,62 Lip: 22,45
5 Crema de puerro Lomo asado	6 Salteado de verduras Tortilla de queso	7 Arroz con tomate Filete de merluza en salsa marinera	8 Sopa casera Magro con champiñones	9 Crema de calabaza Pollo al chilindrón	kcl: 687,44 Prot: 24,61 HC: 92,85 Lip: 21,73
12	13 Pasta a la napolitana Abadejo al horno	14 Espinacas salteadas Pavo guisado con verduras	15 Arroz caldoso de verduras Tortilla de atún	16 Guiso de patata Lomo encebollado	kcl: 685,43 Prot: 23,72 HC: 88,26 Lip: 23,94
19 Coliflor rehogada Salmón con salsa pomodoro	20 Sopa casera Magro guisado con verduras	21 Crema de zanahoria Pollo con arroz	22 Acelgas rehogadas Tortilla de patata	23 Salteado de verduras Estofado de pavo	kcl: 694,11 Prot: 25,90 HC: 89,11 Lip: 23,22
26 Crema de patata, zanahoria y calabaza Pollo en salsa	27 Pasta a la napolitana Lomo en salsa casera	28 Brócoli rehogado Tortilla de calabacín	29 Espinacas salteadas Abadejo al horno	30 Arroz con tomate Revuelto de york	kcl: 681,01 Prot: 22,74 HC: 88,53 Lip: 23,70

MES: octubre-26

MENÚ: 10. NO FRUTOS SECOS, CACAHUETE, SÉSAMO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 Espirales con salsa pomodoro Filete de abadejo al horno con salsa de verduritas	2 Potaje de garbanzos con arroz integral Tortilla de calabacín
5 Menestra salteada Lomo asado	6 Alubias estofadas Tortilla de queso	7 Arroz con tomate Filete de merluza en salsa marinera	8 Sopa de cocido Cocido completo	9 Crema de verduras Pollo al chilindrón
12	13 Espirales en salsa napolitana Filete de abadejo en salsa	14 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras	15 Arroz caldoso de verduras Tortilla de atún	16 Pastel de patata con verduras Lentejas estofadas
19 Guiso de alubias con arroz Salmón con salsa pomodoro	20 Sopa minestrone Magro guisado con verduras	21 Crema de zanahoria Pollo con arroz	22 Potaje de garbanzos Tortilla de patata	23 Verdura tricolor Estofado de pavo
26 Lentejas a la castellana con arroz integral Pollo en salsa	27 Espirales en salsa napolitana Filete de merluza en salsa verde	28 Alubias estofadas Tortilla de calabacín	29 Menestra salteada Ragú de soja con verduras	30 Arroz con tomate Revuelto de york

MES: octubre-26

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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
			1 Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Pechuga al horno	2 Potaje de garbanzos con arroz integral Estofado de pavo	kcl: 724,62 Prot: 25,42 HC: 93,41 Lip: 25,27
5 Menestra salteada Lomo asado	6 Alubias estofadas Pollo al limón	7 Arroz con tomate Estofado de pavo	8 Sopa de verduras Cocido completo	9 Crema de verduras Pollo al chilindrón	kcl: 715,51 Prot: 25,70 HC: 93,13 Lip: 24,24
12	13 Pasta sin gluten ni huevo a la napolitana Pollo asado	14 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras	15 Arroz caldoso de verduras Magro con champiñones	16 Pastel de patata con verduras Lentejas estofadas	kcl: 693,63 Prot: 26,61 HC: 87,42 Lip: 23,94
19 Guiso de alubias con arroz Pechuga al horno	20 Sopa de verduras Magro guisado con verduras	21 Crema de zanahoria Pollo con arroz	22 Potaje de garbanzos Lomo en salsa casera	23 Verdura tricolor Pollo asado	kcl: 725,41 Prot: 26,90 HC: 89,68 Lip: 25,99
26 Lentejas a la castellana con arroz integral Pollo en salsa	27 Pasta sin gluten ni huevo a la napolitana Estofado de pavo	28 Alubias estofadas Lomo con pimientos	29 Menestra salteada Ragú de soja con verduras	30 Arroz con tomate Magro con champiñones	kcl: 697,72 Prot: 24,81 HC: 89,13 Lip: 24,37

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: octubre-26

MENÚ: 57. TRITURADO

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