

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: febrero-23

MENÚ: 1.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1 Guisantes rehogados Merluza encebollada	2 Arroz caldoso de verduras Tortilla de queso	3 Guiso de alubias con verduras Pechuga al horno	kcl: 690,67 Prot: 25,28 HC: 92,47 Lip: 21,96
6 Guisantes rehogados Pollo en salsa	7 Sopa de verduras Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno	8 Arroz con tomate Merluza en salsa de zanahoria	9 Potaje de garbanzos Tortilla de patata	10 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras	kcl: 683,86 Prot: 24,10 HC: 88,41 Lip: 23,53
13 Alubias estofadas Merluza al horno	14 Arroz caldoso de verduras Lomo adobado al horno	15 Guisantes rehogados Merluza ajoarriero	16 Crema de verduras Salchichas al horno	17 Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Tortilla de atún	kcl: 699,15 Prot: 26,67 HC: 88,52 Lip: 23,70
20 NO LECTIVO	21 NO LECTIVO	22 Arroz con tomate Tortilla de calabacín	23 Sopa de verduras Cocido completo	24 Crema de calabacín Filete de abadejo en salsa	kcl: 691,93 Prot: 23,64 HC: 89,91 Lip: 23,90
27 Guiso de alubias Empanada sin gluten ni huevo de atún	28 Macarrones sin gluten ni huevo con tomate Albóndigas de cerdo a la jardinera				kcl: 687,19 Prot: 25,67 HC: 90,65 Lip: 20,23

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: febrero-23

MENÚ: 2.

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
				1 Lentejas a la jardinera Merluza encebollada		2 Acelgas con patata Magro con champiñones		3 Guiso de alubias con verduras Pechuga al horno		kcl: 560,82 Prot: 19,82 HC: 72,78 Lip: 19,20
6 Lentejas a la campesina Pollo asado	7 Sopa de verduras Ternera guisada	8 Menestra de verduras Merluza en salsa de zanahoria		9 Potaje de garbanzos Abadejo al horno		10 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras				kcl: 564,85 Prot: 20,08 HC: 71,13 Lip: 20,26
13 Alubias estofadas Merluza al horno	14 Espinacas salteadas Pechuga al horno	15 Lentejas guisadas con verduras Merluza ajoarriero		16 Crema de verduras Magro con champiñones		17 Espirales pomodoro Estofado de pavo				kcl: 570,04 Prot: 20,54 HC: 69,98 Lip: 20,88
20 NO LECTIVO	21 NO LECTIVO	22 Menestra de verduras Pechuga al horno		23 Sopa de verduras Ternera guisada		24 Crema de calabacín Abadejo en pepitoria				kcl: 561,94 Prot: 19,31 HC: 72,73 Lip: 19,52
27 Guiso de alubias Limanda al horno	28 Macarrones con tomate Pechuga al horno									kcl: 572,94 Prot: 20,22 HC: 72,84 Lip: 20,36

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: febrero-23

MENÚ: 3.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1 Lentejas a la jardinera Merluza encebollada	2 Arroz caldoso de verduras Magro con champiñones	3 Guiso de alubias con verduras Pechuga al horno	kcl: 691,47 Prot: 25,48 HC: 92,47 Lip: 21,96
6 Lentejas a la campesina Pollo en salsa	7 Sopa de verduras Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno	8 Arroz con tomate Merluza en salsa de zanahoria	9 Potaje de garbanzos Lomo en salsa casera	10 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras	kcl: 688,39 Prot: 24,76 HC: 88,41 Lip: 23,74
13 Alubias estofadas Merluza al horno	14 Arroz caldoso de verduras Lomo adobado al horno	15 Lentejas guisadas con verduras Merluza ajoarriero	16 Crema de verduras Salchichas al horno	17 Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Estofado de pavo	kcl: 703,89 Prot: 25,74 HC: 89,42 Lip: 24,24
20 NO LECTIVO	21 NO LECTIVO	22 Arroz con tomate Pechuga al horno	23 Sopa de verduras Cocido completo	24 Crema de calabacín Filete de abadejo en salsa	kcl: 697,93 Prot: 25,14 HC: 89,91 Lip: 23,90
27 Guiso de alubias Empanada de ternera	28 Macarrones sin gluten ni huevo con tomate Albóndigas de cerdo a la jardinera				kcl: 683,71 Prot: 26,60 HC: 88,85 Lip: 20,23

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: febrero-23

MENÚ: 4.

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
				1 Lentejas a la jardinera Merluza encebollada		2 Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa		3 Guiso de alubias con verduras Pechuga al horno		kcl: 694,53 Prot: 24,78 HC: 90,47 Lip: 23,50
6 Lentejas a la campesina Pollo en salsa	7 Sopa maravilla con verduras Lomo encebollado	8 Arroz con tomate Merluza en salsa de zanahoria		9 Potaje de garbanzos Tortilla de patata		10 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras				kcl: 688,49 Prot: 25,80 HC: 88,41 Lip: 23,76
13 Alubias estofadas Merluza al horno	14 Arroz caldoso de verduras Lomo adobado al horno	15 Lentejas guisadas con verduras Merluza ajoarriero		16 Crema de verduras Pechuga al horno		17 Espirales pomodoro Tortilla de atún				kcl: 703,65 Prot: 26,67 HC: 88,52 Lip: 24,10
20 NO LECTIVO	21 NO LECTIVO	22 Arroz con tomate Tortilla de calabacín		23 Sopa de cocido Lomo con pimentón		24 Crema de calabacín Filete de abadejo en salsa				kcl: 689,18 Prot: 23,64 HC: 89,91 Lip: 23,43
27 Guiso de alubias Empanada de atún	28 Macarrones con tomate Albóndigas de cerdo a la jardinera									kcl: 688,12 Prot: 25,71 HC: 90,65 Lip: 20,32

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: febrero-23

MENÚ: 5.

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
				1 Lentejas a la jardinera Medallón de salmón y calabaza con salsa de tomate		2 Arroz caldoso de verduras Tortilla de queso		3 Guiso de alubias con verduras Pechuga de pollo empanada		kcl: 697,94 Prot: 24,48 HC: 90,97 Lip: 23,79
6 Lentejas a la campesina Pollo en salsa	7 Sopa maravilla con verduras Tortilla francesa	8 Arroz con tomate Merluza a la andaluza		9 Potaje de garbanzos Tortilla de patata		10 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras				kcl: 705,20 Prot: 24,90 HC: 89,48 Lip: 25,07
13 Alubias estofadas Albóndigas de merluza y pota en salsa	14 Arroz caldoso de verduras Huevos aurora	15 Lentejas guisadas con verduras Tiras de mar (pota) rebozadas		16 Crema de verduras Merluza encebollada		17 Espirales pomodoro Tortilla de atún				kcl: 706,29 Prot: 25,32 HC: 87,02 Lip: 25,76
20 NO LECTIVO	21 NO LECTIVO	22 Arroz con tomate Tortilla de calabacín		23 Sopa de verduras Salmón al horno		24 Crema de calabacín Filete de abadejo en salsa				kcl: 693,53 Prot: 24,14 HC: 91,61 Lip: 23,10
27 Guiso de alubias Empanada de atún	28 Macarrones con tomate Albóndigas de merluza y pota a la griega									kcl: 709,71 Prot: 25,68 HC: 91,05 Lip: 24,55

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: febrero-23

MENÚ: 6.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1 Lentejas a la jardinera Medallón de salmón y calabaza con salsa de tomate	2 Arroz caldoso de verduras Tortilla de queso	3 Guiso de alubias con verduras Merluza al horno	kcl: 698,57 Prot: 24,28 HC: 91,17 Lip: 23,86
6 Lentejas a la campesina Merluza en salsa de zanahoria	7 Sopa de verduras Tortilla francesa	8 Arroz con tomate Merluza a la andaluza	9 Potaje de garbanzos Tortilla de patata	10 Judías verdes con refrito Salmón al horno	kcl: 702,16 Prot: 24,68 HC: 89,48 Lip: 24,83
13 Alubias estofadas Albóndigas de merluza y pota en salsa	14 Arroz caldoso de verduras Huevos aurora	15 Lentejas guisadas con verduras Tiras de mar (pota) rebozadas	16 Crema de verduras Merluza encebollada	17 Espirales pomodoro Tortilla de atún	kcl: 707,65 Prot: 25,28 HC: 87,22 Lip: 25,84
20 NO LECTIVO	21 NO LECTIVO	22 Arroz con tomate Tortilla de calabacín	23 Sopa de verduras Salmón al horno	24 Crema de calabacín Filete de abadejo en salsa	kcl: 692,33 Prot: 23,97 HC: 91,48 Lip: 23,10
27 Guiso de alubias Empanada de atún	28 Macarrones con tomate Albóndigas de merluza y pota a la griega				kcl: 704,85 Prot: 25,52 HC: 91,21 Lip: 24,01

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: febrero-23

MENÚ: 7.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1 Lentejas a la jardinera Merluza encebollada	2 Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa	3 Guiso de alubias con verduras Merluza al horno	kcl: 689,99 Prot: 24,78 HC: 90,97 Lip: 24,00
6 Lentejas a la campesina Merluza en salsa de zanahoria	7 Sopa de verduras Ternera guisada	8 Arroz con tomate Merluza al horno	9 Potaje de garbanzos Tortilla francesa	10 Judías verdes con refrito Salmón al horno	kcl: 700,52 Prot: 24,69 HC: 90,23 Lip: 24,31
13 Alubias estofadas Merluza al horno	14 Arroz caldoso de verduras Abadejo al horno	15 Lentejas guisadas con verduras Merluza ajoarriero	16 Crema de verduras Magro con champiñones	17 Espirales pomodoro Tortilla de atún	kcl: 696,05 Prot: 25,30 HC: 86,91 Lip: 24,68
20 NO LECTIVO	21 NO LECTIVO	22 Arroz con tomate Tortilla de calabacín	23 Sopa de verduras Ternera guisada	24 Crema de calabacín Filete de abadejo en salsa	kcl: 695,02 Prot: 24,02 HC: 90,64 Lip: 23,75
27 Guiso de alubias Limanda al horno	28 Macarrones con tomate Abadejo al horno				kcl: 690,39 Prot: 25,27 HC: 91,05 Lip: 25,45

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: febrero-23

MENÚ: 8.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1 Lentejas a la jardinera Ternera guisada	2 Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa	3 Guiso de alubias con verduras Pechuga al horno	kcl: 702,95 Prot: 25,12 HC: 90,30 Lip: 24,36
6 Lentejas a la campesina Pollo en salsa	7 Sopa maravilla con verduras Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno	8 Arroz con tomate Lomo asado	9 Potaje de garbanzos Tortilla de patata	10 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras	kcl: 697,59 Prot: 25,84 HC: 88,10 Lip: 24,42
13 Alubias estofadas Ternera guisada	14 Arroz caldoso de verduras Lomo adobado al horno	15 Lentejas guisadas con verduras Pollo al limón	16 Crema de verduras Magro con champiñones	17 Espirales pomodoro Tortilla francesa	kcl: 722,37 Prot: 26,17 HC: 88,12 Lip: 26,68
20 NO LECTIVO	21 NO LECTIVO	22 Arroz con tomate Tortilla de calabacín	23 Sopa de cocido Cocido completo	24 Crema de calabacín Lomo en salsa casera	kcl: 702,33 Prot: 24,80 HC: 89,82 Lip: 24,58
27 Guiso de alubias Empanada de ternera	28 Macarrones con tomate Albóndigas de cerdo a la jardinera				kcl: 711,42 Prot: 26,19 HC: 90,48 Lip: 24,26

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: febrero-23

MENÚ: 9.

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
				1 Guiso de patata Limanda en pepitoria		2 Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa		3 Puré de patata Pechuga al horno		kcl: 687,44 Prot: 24,61 HC: 92,85 Lip: 21,73
6 Salteado de verduras Pollo en salsa	7 Sopa maravilla con verduras Lomo encebollado	8 Arroz con tomate Merluza en salsa de zanahoria		9 Coliflor rehogada Tortilla de patata		10 Crema de puerro Pavo guisado con verduras				kcl: 685,43 Prot: 23,72 HC: 88,26 Lip: 23,94
13 Guiso de patata Merluza al horno	14 Arroz caldoso de verduras Lomo adobado al horno	15 Crema de patata, calabaza, calabacín y zanahoria Merluza ajoarriero		16 Acelgas con patata Pechuga al horno		17 Espirales pomodoro Tortilla de atún				kcl: 694,11 Prot: 25,90 HC: 89,11 Lip: 23,22
20 NO LECTIVO	21 NO LECTIVO	22 Arroz con tomate Tortilla de calabacín		23 Sopa de cocido Lomo con pimentón		24 Crema de calabacín Abadejo en pepitoria				kcl: 681,01 Prot: 22,74 HC: 88,53 Lip: 23,70
27 Acelgas con patata Empanada de atún	28 Macarrones con tomate Lomo en salsa casera									kcl: 682,67 Prot: 25,21 HC: 90,16 Lip: 20,15

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: febrero-23

MENÚ: 10.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1 Lentejas a la jardinera Medallón de salmón y calabaza con salsa de tomate	2 Arroz caldoso de verduras Tortilla de queso	3 Guiso de alubias con verduras Pechuga al horno	kcl: 685,53 Prot: 24,78 HC: 90,47 Lip: 22,50
6 Lentejas a la campesina Pollo en salsa	7 Sopa maravilla con verduras Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno	8 Arroz con tomate Merluza en salsa de zanahoria	9 Potaje de garbanzos Tortilla de patata	10 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras	kcl: 692,56 Prot: 25,60 HC: 88,41 Lip: 23,83
13 Alubias estofadas Albóndigas de merluza y pota en salsa	14 Arroz caldoso de verduras Lomo adobado al horno	15 Lentejas guisadas con verduras Merluza ajoarriero	16 Crema de verduras Salchichas al horno	17 Espirales pomodoro Tortilla de atún	kcl: 712,55 Prot: 25,67 HC: 87,47 Lip: 26,10
20 NO LECTIVO	21 NO LECTIVO	22 Arroz con tomate Tortilla de calabacín	23 Sopa de cocido Cocido completo	24 Crema de calabacín Filete de abadejo en salsa	kcl: 702,43 Prot: 24,14 HC: 90,91 Lip: 24,40
27 Guiso de alubias Empanada de atún	28 Macarrones con tomate Albóndigas de cerdo a la jardinera				kcl: 697,99 Prot: 25,27 HC: 91,05 Lip: 21,43

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: febrero-23

MENÚ: 11.

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

Crema de zanahoria
Merluza al horno

2

Arroz cocido
Tortilla francesa

3

Puré de patata
Pechuga al horno

6

Puré de patata
Pechuga al horno

7

Crema de zanahoria
Tortilla francesa

8

Arroz cocido
Merluza al horno

9

Puré de patata
Tortilla francesa

10

Puré de patata
Lomo al horno

13

Crema de zanahoria
Merluza al horno

14

Arroz cocido
Lomo al horno

15

Crema de zanahoria
Merluza al horno

16

Puré de patata
Pechuga al horno

17

Arroz cocido
Tortilla francesa

20

NO LECTIVO

21

NO LECTIVO

22

Arroz cocido
Tortilla francesa

23

Puré de patata
Merluza al horno

24

Puré de patata
Pechuga al horno

27

Arroz cocido
Merluza al horno

28

Crema de zanahoria
Pechuga al horno

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: febrero-23

MENÚ: 12.

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
				1	Guiso de patata Limanda en pepitoria	2	Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa	3	Guiso de alubias con verduras Pechuga al horno	kcl: 684,87 Prot: 24,78 HC: 89,92 Lip: 22,64
6	Acelgas rehogadas Pollo en salsa	7	Salteado de verduras Lomo encebollado	8	Arroz con tomate Merluza en salsa de zanahoria	9	Potaje de garbanzos Tortilla de patata	10	Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras	kcl: 680,29 Prot: 25,30 HC: 87,24 Lip: 23,12
13	Alubias estofadas Merluza al horno	14	Arroz caldoso de verduras Lomo adobado al horno	15	Crema de zanahoria Merluza ajoarriero	16	Crema de verduras Pechuga al horno	17	Espirales pomodoro Tortilla de atún	kcl: 702,50 Prot: 24,53 HC: 91,61 Lip: 23,65
20	NO LECTIVO	21	NO LECTIVO	22	Arroz con tomate Tortilla de calabacín	23	Sopa de cocido Cocido completo	24	Crema de calabacín Abadejo en pepitoria	kcl: 700,07 Prot: 24,01 HC: 90,64 Lip: 24,27
27	Guiso de alubias Empanada de atún	28	Macarrones con tomate Lomo en salsa casera							kcl: 697,35 Prot: 24,61 HC: 92,36 Lip: 21,07

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: febrero-23

MENÚ: 13.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1 Lentejas a la jardinera sin sal Merluza encebollada sin sal	2 Arroz con verduras sin sal Magro con champiñones sin sal	3 Guiso de alubias con verduras sin sal Pechuga al horno sin sal	kcl: 686,60 Prot: 25,89 HC: 91,56 Lip: 21,73
6 Lentejas a la campesina sin sal Pollo asado sin sal	7 Sopa de verduras sin sal Lomo encebollado sin sal	8 Arroz con tomate sin sal Merluza en salsa de zanahoria sin sal	9 Potaje de garbanzos sin sal Lomo en salsa casera sin sal	10 Judías verdes con refrito sin sal Pavo guisado con verduras sin sal	kcl: 693,83 Prot: 24,96 HC: 90,47 Lip: 23,34
13 Alubias estofadas sin sal Merluza al horno sin sal	14 Arroz con verduras sin sal Lomo con pimientos sin sal	15 Lentejas guisadas con verduras sin sal Limanda al horno sin sal	16 Crema de verduras sin sal Pechuga al horno sin sal	17 Espirales pomodoro sin sal Estofado de pavo sin sal	kcl: 696,95 Prot: 23,87 HC: 89,15 Lip: 24,42
20 NO LECTIVO	21 NO LECTIVO	22 Arroz con tomate sin sal Lomo al horno sin sal	23 Sopa de verduras sin sal Merluza al horno sin sal	24 Crema de calabacín sin sal Pechuga al horno sin sal	kcl: 692,12 Prot: 24,86 HC: 88,58 Lip: 23,97
27 Guiso de alubias sin sal Limanda al horno sin sal	28 Macarrones con tomate sin sal Pechuga al horno sin sal				kcl: 687,68 Prot: 25,17 HC: 89,45 Lip: 21,04

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: febrero-23

MENÚ: 14.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1 Lentejas a la jardinera Merluza encebollada	2 Arroz caldoso de verduras Magro con champiñones	3 Guiso de alubias con verduras Pechuga al horno	kcl: 691,87 Prot: 25,32 HC: 89,03 Lip: 23,16
6 Lentejas a la campesina Pollo en salsa	7 Sopa de verduras Lomo encebollado	8 Arroz con tomate Merluza en salsa de zanahoria	9 Potaje de garbanzos Lomo en salsa casera	10 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras	kcl: 686,91 Prot: 24,71 HC: 90,52 Lip: 22,66
13 Alubias estofadas Merluza al horno	14 Arroz caldoso de verduras Lomo adobado al horno	15 Lentejas guisadas con verduras Merluza ajoarriero	16 Crema de verduras Pechuga al horno	17 Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Estofado de pavo	kcl: 698,91 Prot: 25,85 HC: 87,93 Lip: 24,30
20 NO LECTIVO	21 NO LECTIVO	22 Arroz con tomate Pechuga al horno	23 Sopa de verduras Lomo con pimentón	24 Crema de calabacín Filete de abadejo en salsa	kcl: 689,76 Prot: 25,13 HC: 89,06 Lip: 23,21
27 Guiso de alubias Empanada sin gluten ni huevo de atún	28 Macarrones sin gluten ni huevo con tomate Albóndigas de cerdo a la jardinera				kcl: 684,66 Prot: 24,89 HC: 88,75 Lip: 21,14

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: febrero-23

MENÚ: 15.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1 Lentejas a la jardinera Merluza encebollada	2 Arroz caldoso de verduras Tortilla de queso	3 Guiso de alubias con verduras Pechuga al horno	kcl: 684,66 Prot: 24,68 HC: 89,71 Lip: 22,75
6 Lentejas a la campesina Pollo en salsa	7 Sopa maravilla con verduras Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno	8 Arroz con tomate Merluza en salsa de zanahoria	9 Coliflor rehogada Tortilla de patata	10 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras	kcl: 686,38 Prot: 25,23 HC: 87,64 Lip: 23,65
13 Alubias estofadas Albóndigas de merluza y pota en salsa	14 Arroz caldoso de verduras Lomo adobado al horno	15 Lentejas guisadas con verduras Merluza ajoarriero	16 Guiso de patata Salchichas al horno	17 Espirales pomodoro Tortilla de atún	kcl: 712,55 Prot: 25,67 HC: 87,47 Lip: 26,10
20 NO LECTIVO	21 NO LECTIVO	22 Arroz con tomate Tortilla francesa	23 Sopa de cocido Lomo con pimentón	24 Acelgas con patata Filete de abadejo en salsa	kcl: 678,42 Prot: 23,17 HC: 89,14 Lip: 22,95
27 Guiso de alubias Empanada de atún	28 Macarrones con tomate Albóndigas de cerdo a la jardinera				kcl: 695,12 Prot: 25,71 HC: 90,68 Lip: 21,08

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: febrero-23

MENÚ: 16.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1 Lentejas a la jardinera Merluza encebollada	2 Acelgas con patata Tortilla francesa	3 Guiso de alubias con verduras Pechuga al horno	kcl: 689,79 Prot: 24,94 HC: 90,89 Lip: 22,68
6 Lentejas a la campesina Pollo en salsa	7 Sopa de verduras Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno	8 Menestra de verduras Merluza al horno	9 Potaje de garbanzos Lomo en salsa casera	10 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras	kcl: 692,77 Prot: 26,21 HC: 87,27 Lip: 24,56
13 Alubias estofadas Merluza al horno	14 Espinacas salteadas Lomo adobado al horno	15 Lentejas guisadas con verduras Merluza ajoarriero	16 Crema de verduras Magro con champiñones	17 Espirales pomodoro Tortilla de atún	kcl: 698,19 Prot: 25,57 HC: 90,64 Lip: 23,13
20 NO LECTIVO	21 NO LECTIVO	22 Menestra de verduras Tortilla de calabacín	23 Sopa de verduras Cocido completo	24 Crema de calabacín Filete de abadejo en salsa	kcl: 682,79 Prot: 23,45 HC: 87,68 Lip: 23,96
27 Guiso de alubias Empanada de atún	28 Macarrones con tomate Albóndigas de cerdo a la jardinera				kcl: 696,25 Prot: 26,32 HC: 88,98 Lip: 21,69

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: febrero-23

MENÚ: 17.

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
				1 Lentejas a la jardinera Ternera guisada		2 Arroz caldoso de verduras Tortilla de queso		3 Guiso de alubias con verduras Pechuga al horno	kcl: 701,58 Prot: 26,16 HC: 89,84 Lip: 23,95	
6 Lentejas a la campesina Pollo en salsa	7 Sopa maravilla con verduras Tortilla francesa	8 Arroz con tomate Pechuga al horno		9 Potaje de garbanzos Tortilla de patata		10 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras		kcl: 702,17 Prot: 25,83 HC: 88,76 Lip: 24,64		
13 Alubias estofadas Ternera guisada	14 Arroz caldoso de verduras Huevos aurora	15 Lentejas guisadas con verduras Pollo al limón		16 Crema de verduras Pechuga al horno		17 Espirales pomodoro Tortilla francesa		kcl: 718,31 Prot: 26,71 HC: 87,69 Lip: 26,18		
20 NO LECTIVO	21 NO LECTIVO	22 Arroz con tomate Tortilla de calabacín		23 Sopa de verduras Ternera guisada		24 Crema de calabacín Pechuga al horno		kcl: 697,93 Prot: 25,20 HC: 89,31 Lip: 24,14		
27 Guiso de alubias Empanada de ternera	28 Macarrones con tomate Pechuga al horno							kcl: 708,59 Prot: 26,54 HC: 90,12 Lip: 23,95		

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: febrero-23

MENÚ: 18.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1 Lentejas a la jardinera Medallón de salmón y calabaza con salsa de tomate	2 Arroz caldoso de verduras Tortilla de queso	3 Espinacas salteadas Pechuga al horno	kcl: 685,54 Prot: 24,56 HC: 91,12 Lip: 22,31
6 Lentejas a la campesina Pollo en salsa	7 Sopa maravilla con verduras Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno	8 Arroz con tomate Merluza en salsa de zanahoria	9 Potaje de garbanzos Tortilla de patata	10 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras	kcl: 692,56 Prot: 25,60 HC: 88,41 Lip: 23,83
13 Guiso de patata Albóndigas de merluza y pota en salsa	14 Arroz caldoso de verduras Lomo con pimientos	15 Lentejas guisadas con verduras Merluza ajoarriero	16 Crema de verduras Pechuga al horno	17 Espirales pomodoro Tortilla de atún	kcl: 702,50 Prot: 24,53 HC: 91,61 Lip: 23,65
20 NO LECTIVO	21 NO LECTIVO	22 Arroz con tomate Tortilla de calabacín	23 Sopa de cocido Lomo con pimentón	24 Crema de calabacín Filete de abadejo en salsa	kcl: 696,56 Prot: 24,02 HC: 90,53 Lip: 23,97
27 Acelgas con patata Empanada de atún	28 Macarrones con tomate Albóndigas de cerdo a la jardinera				kcl: 694,78 Prot: 25,03 HC: 90,96 Lip: 21,22

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: febrero-23

MENÚ: 19.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1 Guisantes rehogados Merluza encebollada	2 Arroz caldoso de verduras Magro con champiñones	3 Guiso de alubias con verduras Pechuga al horno	kcl: 688,80 Prot: 25,29 HC: 88,54 Lip: 23,05
6 Guisantes rehogados Pollo en salsa	7 Sopa de verduras Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno	8 Arroz con tomate Merluza en salsa de zanahoria	9 Potaje de garbanzos Lomo en salsa casera	10 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras	kcl: 688,39 Prot: 24,76 HC: 88,41 Lip: 23,74
13 Alubias estofadas Merluza al horno	14 Arroz caldoso de verduras Lomo adobado al horno	15 Guisantes rehogados Merluza ajoarriero	16 Crema de verduras Pechuga al horno	17 Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Estofado de pavo	kcl: 694,20 Prot: 26,90 HC: 88,20 Lip: 23,19
20 NO LECTIVO	21 NO LECTIVO	22 Arroz con tomate Pechuga al horno	23 Sopa de verduras Cocido completo	24 Crema de calabacín Filete de abadejo en salsa	kcl: 686,54 Prot: 25,76 HC: 88,58 Lip: 22,95
27 Guiso de alubias Empanada sin gluten ni huevo de atún	28 Macarrones sin gluten ni huevo con tomate Albóndigas de cerdo a la jardinera				kcl: 694,84 Prot: 26,03 HC: 88,94 Lip: 21,68

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: febrero-23

MENÚ: 20.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1 Lentejas a la jardinera Ternera guisada	2 Arroz caldoso de verduras Magro con champiñones	3 Guiso de alubias con verduras Pechuga al horno	kcl: 715,51 Prot: 25,70 HC: 93,13 Lip: 24,24
6 Lentejas a la campesina Pollo en salsa	7 Sopa de verduras Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno	8 Arroz con tomate Lomo asado	9 Potaje de garbanzos Pechuga al horno	10 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras	kcl: 693,63 Prot: 26,61 HC: 87,42 Lip: 23,94
13 Alubias estofadas Ternera guisada	14 Arroz caldoso de verduras Lomo adobado al horno	15 Lentejas guisadas con verduras Pollo al limón	16 Crema de verduras Salchichas al horno	17 Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Estofado de pavo	kcl: 725,41 Prot: 26,90 HC: 89,68 Lip: 25,99
20 NO LECTIVO	21 NO LECTIVO	22 Arroz con tomate Pechuga al horno	23 Sopa de verduras Cocido completo	24 Crema de calabacín Lomo en salsa casera	kcl: 697,72 Prot: 24,81 HC: 89,13 Lip: 24,37
27 Guiso de alubias Empanada de ternera	28 Macarrones sin gluten ni huevo con tomate Albóndigas de cerdo a la jardinera				kcl: 724,71 Prot: 26,84 HC: 90,13 Lip: 24,11

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: febrero-23

MENÚ: 21.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1 Lentejas a la jardinera Merluza encebollada	2 Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa	3 Guiso de alubias con verduras Pechuga al horno	kcl: 690,01 Prot: 24,48 HC: 90,25 Lip: 22,89
6 Lentejas a la campesina Pollo en salsa	7 Sopa maravilla con verduras Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno	8 Arroz con tomate Merluza en salsa de zanahoria	9 Potaje de garbanzos Tortilla de patata	10 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras	kcl: 692,56 Prot: 25,60 HC: 88,41 Lip: 23,83
13 Alubias estofadas Merluza al horno	14 Arroz caldoso de verduras Lomo adobado al horno	15 Lentejas guisadas con verduras Merluza ajoarriero	16 Crema de verduras Pechuga al horno	17 Espirales pomodoro Tortilla de atún	kcl: 697,14 Prot: 26,36 HC: 87,45 Lip: 24,09
20 NO LECTIVO	21 NO LECTIVO	22 Arroz con tomate Tortilla de calabacín	23 Sopa de cocido Cocido completo	24 Crema de calabacín Filete de abadejo en salsa	kcl: 700,33 Prot: 24,72 HC: 89,77 Lip: 24,37
27 Guiso de alubias Empanada de atún	28 Macarrones con tomate Albóndigas de cerdo a la jardinera				kcl: 697,55 Prot: 25,62 HC: 90,78 Lip: 21,35

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: febrero-23

MENÚ: 22.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1 Guiso de patata Limanda en pepitoria	2 Arroz caldoso de verduras Magro con champiñones	3 Espinacas salteadas Pechuga al horno	kcl: 685,69 Prot: 24,88 HC: 91,67 Lip: 21,94
6 Salteado de verduras Pollo en salsa	7 Sopa de verduras Lomo encebollado	8 Arroz con tomate Merluza en salsa de zanahoria	9 Coliflor rehogada Lomo en salsa casera	10 Crema de puerro Pavo guisado con verduras	kcl: 680,87 Prot: 25,03 HC: 86,98 Lip: 23,42
13 Guiso de patata Merluza al horno	14 Arroz caldoso de verduras Lomo adobado al horno	15 Crema de patata, calabaza, calabacín y zanahoria Merluza ajoarriero	16 Acelgas con patata Pechuga al horno	17 Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Estofado de pavo	kcl: 692,23 Prot: 26,45 HC: 88,72 Lip: 22,94
20 NO LECTIVO	21 NO LECTIVO	22 Arroz con tomate Pechuga al horno	23 Sopa de verduras Lomo con pimentón	24 Crema de calabacín Abadejo en pepitoria	kcl: 685,85 Prot: 23,31 HC: 89,71 Lip: 23,46
27 Acelgas con patata Limanda al horno	28 Macarrones sin gluten ni huevo con tomate Pechuga al horno				kcl: 693,00 Prot: 26,25 HC: 89,52 Lip: 21,12

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: febrero-23

MENÚ: 23.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1 Lentejas a la jardinera Merluza encebollada	2 Arroz caldoso de verduras Magro con champiñones	3 Guiso de alubias con verduras Limanda en pepitoria	kcl: 692,62 Prot: 25,68 HC: 92,04 Lip: 22,19
6 Lentejas a la campesina Merluza en salsa de zanahoria	7 Sopa de verduras Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno	8 Arroz con tomate Merluza al horno	9 Potaje de garbanzos Lomo en salsa casera	10 Judías verdes con refrito Salmón al horno	kcl: 690,00 Prot: 24,82 HC: 87,92 Lip: 24,11
13 Alubias estofadas Merluza al horno	14 Arroz caldoso de verduras Lomo adobado al horno	15 Lentejas guisadas con verduras Merluza ajoarriero	16 Crema de verduras Magro con champiñones	17 Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Lomo al horno	kcl: 708,48 Prot: 26,02 HC: 89,14 Lip: 24,75
20 NO LECTIVO	21 NO LECTIVO	22 Arroz con tomate Lomo al horno	23 Sopa de verduras Cocido completo	24 Crema de calabacín Filete de abadejo en salsa	kcl: 691,32 Prot: 25,74 HC: 89,12 Lip: 23,25
27 Guiso de alubias Empanada sin gluten ni huevo de atún	28 Macarrones sin gluten ni huevo con tomate Albóndigas de cerdo a la jardinera				kcl: 698,91 Prot: 27,16 HC: 88,85 Lip: 21,67

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: febrero-23

MENÚ: 24.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1 Lentejas a la jardinera Ternera guisada	2 Arroz caldoso de verduras Magro con champiñones	3 Guiso de alubias con verduras Pechuga al horno	kcl: 704,56 Prot: 24,68 HC: 92,02 Lip: 23,97
6 Lentejas a la campesina Pollo en salsa	7 Sopa de verduras Lomo encebollado	8 Menestra de verduras Pechuga al horno	9 Potaje de garbanzos Lomo en salsa casera	10 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras	kcl: 686,87 Prot: 26,43 HC: 88,16 Lip: 22,94
13 Alubias estofadas Ternera guisada	14 Arroz caldoso de verduras Lomo adobado al horno	15 Lentejas guisadas con verduras Pollo al limón	16 Crema de verduras Magro con champiñones	17 Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Estofado de pavo	kcl: 706,93 Prot: 26,32 HC: 89,51 Lip: 24,27
20 NO LECTIVO	21 NO LECTIVO	22 Menestra de verduras Lomo al horno	23 Sopa de verduras Ternera guisada	24 Crema de calabacín Lomo en salsa casera	kcl: 695,68 Prot: 25,31 HC: 89,02 Lip: 23,87
27 Guiso de alubias Lomo asado	28 Macarrones sin gluten ni huevo con tomate Pechuga al horno				kcl: 691,92 Prot: 27,15 HC: 88,35 Lip: 21,12

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: febrero-23

MENÚ: 25.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1 Lentejas a la jardinera Pechuga al horno	2 Arroz caldoso de verduras Magro con champiñones	3 Guiso de alubias con verduras Lomo asado	kcl: 719,96 Prot: 25,49 HC: 93,26 Lip: 24,77
6 Lentejas a la campesina Pollo en salsa	7 Sopa de verduras Lomo encebollado	8 Arroz con tomate Pechuga al horno	9 Potaje de garbanzos Lomo en salsa casera	10 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras	kcl: 690,13 Prot: 26,97 HC: 87,04 Lip: 23,56
13 Alubias estofadas Pechuga al horno	14 Arroz caldoso de verduras Lomo adobado al horno	15 Lentejas guisadas con verduras Pollo al limón	16 Crema de verduras Magro con champiñones	17 Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Estofado de pavo	kcl: 722,20 Prot: 26,68 HC: 89,57 Lip: 25,78
20 NO LECTIVO	21 NO LECTIVO	22 Arroz con tomate Lomo al horno	23 Sopa de verduras Lomo con pimentón	24 Crema de calabacín Pechuga al horno	kcl: 699,36 Prot: 26,37 HC: 88,79 Lip: 24,01
27 Guiso de alubias Lomo asado	28 Macarrones sin gluten ni huevo con tomate Albóndigas de cerdo a la jardinera				kcl: 711,83 Prot: 26,44 HC: 89,48 Lip: 23,19

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: febrero-23

MENÚ: 26.

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

		1 Lentejas a la jardinera Guiso de patata	2 Arroz caldoso de verduras Tortilla de queso	3 Guiso de alubias con verduras Espinacas salteadas
6 Lentejas a la campesina Acelgas rehogadas	7 Sopa de verduras Salteado de verduras	8 Arroz con tomate Crema de patata, calabacín y calabaza	9 Potaje de garbanzos Tortilla de patata	10 Judías verdes con refrito Crema de puerro
13 Alubias estofadas Crema de patata, zanahoria y calabaza	14 Arroz caldoso de verduras Huevos aurora	15 Lentejas guisadas con verduras Crema de zanahoria	16 Crema de verduras Guiso de patata	17 Espirales pomodoro Tortilla francesa
20 NO LECTIVO	21 NO LECTIVO	22 Arroz con tomate Tortilla de calabacín	23 Sopa de verduras Espinacas salteadas	24 Crema de calabacín Acelgas con patata
27 Guiso de alubias Arroz cocido	28 Macarrones con tomate Coliflor rehogada			

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: febrero-23

MENÚ: 27.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1 Lentejas a la jardinera Guiso de patata	2 Arroz caldoso de verduras Acelgas con patata	3 Guiso de alubias con verduras Espinacas salteadas	kcl: 619,90 Prot: 12,46 HC: 120,10 Lip: 6,13
6 Lentejas a la campesina Acelgas rehogadas	7 Sopa de verduras Salteado de verduras	8 Arroz con tomate Crema de patata, calabacín y calabaza	9 Potaje de garbanzos Coliflor rehogada	10 Judías verdes con refrito Crema de puerro	kcl: 469,52 Prot: 14,27 HC: 78,20 Lip: 6,03
13 Alubias estofadas Crema de patata, zanahoria y calabaza	14 Arroz caldoso de verduras Espinacas salteadas	15 Lentejas guisadas con verduras Crema de zanahoria	16 Crema de verduras Guiso de patata	17 Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Salteado de verduras	kcl: 522,88 Prot: 14,31 HC: 89,94 Lip: 7,48
20 NO LECTIVO	21 NO LECTIVO	22 Arroz con tomate Menestra de verduras	23 Sopa de verduras Espinacas salteadas	24 Crema de calabacín Acelgas con patata	kcl: 470,70 Prot: 13,62 HC: 79,87 Lip: 6,84
27 Guiso de alubias Arroz cocido	28 Macarrones sin gluten ni huevo con tomate Coliflor rehogada				kcl: 526,64 Prot: 16,14 HC: 87,09 Lip: 8,10

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: febrero-23

MENÚ: 28.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1 Guiso de patata Pechuga al horno	2 Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa	3 Espinacas salteadas Lomo asado	kcl: 706,90 Prot: 24,95 HC: 91,12 Lip: 24,51
6 Acelgas rehogadas Pollo en salsa	7 Sopa de verduras Ternera guisada	8 Arroz con tomate Lomo asado	9 Coliflor rehogada Tortilla de patata	10 Crema de puerro Pavo guisado con verduras	kcl: 687,30 Prot: 23,89 HC: 88,04 Lip: 24,17
13 Guiso de patata Ternera guisada	14 Arroz caldoso de verduras Lomo adobado al horno	15 Crema de zanahoria Pollo al limón	16 Acelgas con patata Magro con champiñones	17 Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Tortilla francesa	kcl: 701,80 Prot: 26,57 HC: 90,16 Lip: 23,31
20 NO LECTIVO	21 NO LECTIVO	22 Arroz con tomate Tortilla francesa	23 Sopa de verduras Lomo con pimentón	24 Puré de patata Pechuga al horno	kcl: 684,82 Prot: 23,58 HC: 87,45 Lip: 24,23
27 Acelgas con patata Pollo al limón	28 Macarrones sin gluten ni huevo con tomate Lomo en salsa casera				kcl: 701,08 Prot: 25,62 HC: 91,03 Lip: 23,12

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: febrero-23

MENÚ: 29.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1 Lentejas a la jardinera Merluza encebollada	2 Arroz caldoso de verduras Abadejo al horno	3 Guiso de alubias con verduras Limanda en pepitoria	kcl: 688,33 Prot: 25,48 HC: 92,47 Lip: 21,96
6 Lentejas a la campesina Pollo en salsa	7 Sopa de verduras Ternera guisada	8 Arroz con tomate Merluza en salsa de zanahoria	9 Potaje de garbanzos Pechuga al horno	10 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras	kcl: 685,40 Prot: 25,84 HC: 88,36 Lip: 22,95
13 Alubias estofadas Merluza al horno	14 Arroz caldoso de verduras Pechuga al horno	15 Lentejas guisadas con verduras Merluza ajoarriero	16 Acelgas con patata Merluza encebollada	17 Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Merluza en salsa vizcaína	kcl: 700,98 Prot: 26,32 HC: 89,17 Lip: 23,77
20 NO LECTIVO	21 NO LECTIVO	22 Arroz con tomate Pechuga al horno	23 Sopa de verduras Ternera guisada	24 Puré de patata Filete de abadejo en salsa	kcl: 696,50 Prot: 25,04 HC: 91,69 Lip: 22,83
27 Guiso de alubias Limanda al horno	28 Macarrones sin gluten ni huevo con tomate Pechuga al horno				kcl: 691,30 Prot: 26,86 HC: 89,70 Lip: 20,58

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: febrero-23

MENÚ: 30.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1 Lentejas a la jardinera Medallón de salmón y calabaza con salsa de tomate	2 Arroz caldoso de verduras Tortilla de queso	3 Guiso de alubias con verduras Pechuga al horno	kcl: 685,53 Prot: 24,78 HC: 90,47 Lip: 22,50
6 Lentejas a la campesina Pollo en salsa	7 Sopa maravilla con verduras Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno	8 Arroz con tomate Merluza en salsa de zanahoria	9 Potaje de garbanzos Tortilla de patata	10 Crema de puerro Pavo guisado con verduras	kcl: 688,26 Prot: 25,42 HC: 87,83 Lip: 23,69
13 Alubias estofadas Albóndigas de merluza y pota en salsa	14 Arroz caldoso de verduras Lomo adobado al horno	15 Lentejas guisadas con verduras Merluza ajoarriero	16 Guiso de patata Salchichas al horno	17 Espirales pomodoro Tortilla de atún	kcl: 715,84 Prot: 25,88 HC: 89,05 Lip: 25,67
20 NO LECTIVO	21 NO LECTIVO	22 Arroz con tomate Tortilla de calabacín	23 Sopa de cocido Cocido completo	24 Crema de calabacín Filete de abadejo en salsa	kcl: 698,13 Prot: 23,96 HC: 90,33 Lip: 24,26
27 Guiso de alubias Empanada de atún	28 Macarrones con tomate Albóndigas de cerdo a la jardinera				kcl: 697,99 Prot: 25,27 HC: 91,05 Lip: 21,43

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: febrero-23

MENÚ: 31.

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
				1 Guisantes rehogados Merluza encebollada		2 Arroz caldoso de verduras Tortilla de queso		3 Guiso de alubias con verduras Limanda en pepitoria		kcl: 694,09 Prot: 24,64 HC: 91,85 Lip: 23,22
6 Guisantes rehogados Merluza en salsa de zanahoria	7 Sopa de verduras Tortilla francesa	8 Arroz con tomate Merluza al horno		9 Potaje de garbanzos Tortilla de patata		10 Judías verdes con refrito Salmón al horno				kcl: 688,56 Prot: 24,96 HC: 88,23 Lip: 23,75
13 Alubias estofadas Merluza al horno	14 Arroz caldoso de verduras Abadejo al horno	15 Guisantes rehogados Merluza ajoarriero		16 Crema de verduras Merluza encebollada		17 Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Tortilla de atún				kcl: 710,76 Prot: 25,94 HC: 86,81 Lip: 25,71
20 NO LECTIVO	21 NO LECTIVO	22 Arroz con tomate Tortilla de calabacín		23 Sopa de verduras Salmón al horno		24 Crema de calabacín Filete de abadejo en salsa				kcl: 692,33 Prot: 23,97 HC: 91,48 Lip: 23,10
27 Guiso de alubias Empanada sin gluten ni huevo de atún	28 Macarrones sin gluten ni huevo con tomate Abadejo al horno									kcl: 700,26 Prot: 25,41 HC: 91,50 Lip: 23,42

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: febrero-23

MENÚ: 32.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1 Guiso de patata Limanda en pepitoria	2 Arroz cocido Tortilla francesa	3 Espinacas salteadas Pechuga al horno	kcl: 681,47 Prot: 24,37 HC: 93,51 Lip: 20,88
6 Puré de patata Pollo asado	7 Salteado de verduras Lomo encebollado	8 Arroz blanco Merluza en salsa de zanahoria	9 Crema de calabacín Tortilla de patata	10 Judías verdes con refrito Lomo al horno	kcl: 683,88 Prot: 23,26 HC: 89,04 Lip: 23,15
13 Guiso de patata Merluza al horno	14 Arroz cocido Lomo con pimientos	15 Crema de zanahoria Limanda al horno	16 Acelgas con patata Magro con champiñones	17 Pasta sin gluten ni huevo Tortilla de atún	kcl: 695,27 Prot: 25,74 HC: 90,10 Lip: 22,98
20 NO LECTIVO	21 NO LECTIVO	22 Arroz blanco Tortilla de calabacín	23 Espinacas salteadas Limanda al horno	24 Puré de patata Abadejo en pepitoria	kcl: 678,32 Prot: 22,93 HC: 88,41 Lip: 23,37
27 Crema de patata, calabacín y calabaza Limanda al horno	28 Macarrones sin gluten ni huevo Pechuga al horno				kcl: 679,72 Prot: 25,14 HC: 89,92 Lip: 19,96

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: febrero-23

MENÚ: 33.

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
				1	Guiso de patata Ternera guisada	2	Arroz con verduras Tortilla de queso	3	Puré de patata Pechuga al horno	kcl: 707,25 Prot: 24,63 HC: 92,18 Lip: 24,22
6	Acelgas rehogadas Pollo en salsa	7	Sopa maravilla con verduras Lomo encebollado	8	Arroz con tomate Pechuga al horno	9	Coliflor rehogada Tortilla de patata	10	Crema de puerro Pavo guisado con verduras	kcl: 682,12 Prot: 23,45 HC: 88,31 Lip: 23,67
13	Guiso de patata Ternera guisada	14	Arroz con verduras Lomo con pimientos	15	Crema de patata, calabaza, calabacín y zanahoria Pollo al limón	16	Acelgas con patata Magro con champiñones	17	Espirales pomodoro Tortilla francesa	kcl: 701,38 Prot: 26,54 HC: 89,86 Lip: 23,41
20	NO LECTIVO	21	NO LECTIVO	22	Arroz con tomate Tortilla de calabacín	23	Sopa de cocido Lomo con pimentón	24	Crema de calabacín Pechuga al horno	kcl: 688,22 Prot: 24,20 HC: 88,31 Lip: 23,95
27	Acelgas con patata Lomo asado	28	Macarrones con tomate Pechuga al horno							kcl: 700,82 Prot: 25,94 HC: 90,77 Lip: 23,06

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: febrero-23

MENÚ: 34.

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
				1 Guiso de patata Limanda en pepitoria		2 Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa		3 Espinacas salteadas Pechuga al horno		kcl: 686,43 Prot: 24,42 HC: 93,71 Lip: 21,32
6 Acelgas rehogadas Pollo en salsa	7 Salteado de verduras Lomo encebollado	8 Arroz con tomate Merluza en salsa de zanahoria		9 Crema de calabacín Tortilla de patata		10 Crema de puerro Pavo guisado con verduras				kcl: 682,77 Prot: 23,31 HC: 89,04 Lip: 23,48
13 Guiso de patata Merluza al horno	14 Arroz caldoso de verduras Lomo adobado al horno	15 Crema de patata, calabaza, calabacín y zanahoria Merluza ajoarriero		16 Acelgas con patata Pechuga al horno		17 Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Tortilla de atún				kcl: 706,31 Prot: 26,09 HC: 90,17 Lip: 24,02
20 NO LECTIVO	21 NO LECTIVO	22 Arroz con tomate Tortilla de calabacín		23 Espinacas salteadas Lomo con pimentón		24 Crema de calabacín Abadejo en pepitoria				kcl: 680,05 Prot: 23,12 HC: 88,27 Lip: 23,54
27 Acelgas con patata Limanda al horno	28 Macarrones sin gluten ni huevo con tomate Lomo en salsa casera									kcl: 683,74 Prot: 24,97 HC: 90,96 Lip: 20,02

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: febrero-23

MENÚ: 35.

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
				1 Lentejas a la jardinera Merluza encebollada		2 Arroz caldoso de verduras Tortilla de queso		3 Guiso de alubias con verduras Lomo asado	kcl: 685,53 Prot: 24,78 HC: 90,47 Lip: 22,50	
6 Lentejas a la campesina Abadejo al horno	7 Sopa de verduras Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno	8 Arroz con tomate Merluza en salsa de zanahoria		9 Potaje de garbanzos Tortilla de patata		10 Judías verdes con refrito Salmón al horno			kcl: 681,23 Prot: 23,88 HC: 88,13 Lip: 23,46	
13 Alubias estofadas Albóndigas de merluza y pota en salsa	14 Arroz caldoso de verduras Lomo adobado al horno	15 Lentejas guisadas con verduras Merluza ajoarriero		16 Crema de verduras Magro con champiñones		17 Espirales pomodoro Tortilla de atún			kcl: 708,14 Prot: 25,94 HC: 89,45 Lip: 24,61	
20 NO LECTIVO	21 NO LECTIVO	22 Arroz con tomate Tortilla de calabacín		23 Sopa de verduras Cocido completo		24 Crema de calabacín Filete de abadejo en salsa			kcl: 691,93 Prot: 23,64 HC: 89,91 Lip: 23,90	
27 Guiso de alubias Empanada de atún	28 Macarrones con tomate Albóndigas de cerdo a la jardinera								kcl: 704,04 Prot: 25,86 HC: 91,05 Lip: 21,84	

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: febrero-23

MENÚ: 36.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1 Lentejas a la jardinera Limanda en pepitoria	2 Arroz caldoso de verduras Tortilla de queso	3 Guiso de alubias con verduras Pechuga al horno	kcl: 723,34 Prot: 26,37 HC: 93,18 Lip: 24,79
6 Lentejas a la campesina Pollo en salsa	7 Sopa maravilla con verduras Ternera guisada	8 Arroz con tomate Merluza en salsa de zanahoria	9 Potaje de garbanzos Tortilla de patata	10 Crema de puerro Pavo guisado con verduras	kcl: 722,91 Prot: 25,90 HC: 92,44 Lip: 25,28
13 Alubias estofadas Merluza al horno	14 Arroz caldoso de verduras Lomo adobado al horno	15 Lentejas guisadas con verduras Merluza ajoarriero	16 Guiso de patata Salchichas al horno	17 Espirales pomodoro Tortilla de atún	kcl: 726,61 Prot: 25,88 HC: 90,63 Lip: 24,57
20 NO LECTIVO	21 NO LECTIVO	22 Arroz con tomate Tortilla francesa	23 Sopa de cocido Lomo con pimentón	24 Acelgas con patata Abadejo en pepitoria	kcl: 711,04 Prot: 26,87 HC: 89,46 Lip: 22,92
27 Guiso de alubias Empanada de atún	28 Macarrones con tomate Pechuga al horno				kcl: 716,49 Prot: 26,63 HC: 90,05 Lip: 23,37

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: febrero-23

MENÚ: 37.

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
				1 Lentejas a la jardinera Pechuga al horno		2 Arroz cocido Tortilla francesa		3 Espinacas salteadas Lomo asado		kcl: 702,70 Prot: 26,06 HC: 94,02 Lip: 22,27
6 Lentejas a la campesina Pollo asado	7 Sopa maravilla con verduras Tortilla francesa	8 Arroz con tomate Merluza al horno		9 Crema de calabacín Tortilla de patata		10 Crema de puerro Abadejo al horno				kcl: 704,90 Prot: 25,86 HC: 90,61 Lip: 23,49
13 Guiso de patata Merluza al horno	14 Arroz cocido Lomo al horno	15 Lentejas guisadas con verduras Limanda al horno		16 Puré de patata Pechuga al horno		17 Espirales pomodoro Tortilla de atún				kcl: 698,58 Prot: 25,74 HC: 91,40 Lip: 22,77
20 NO LECTIVO	21 NO LECTIVO	22 Arroz con tomate Tortilla de calabacín		23 Espinacas salteadas Merluza al horno		24 Crema de calabacín Pechuga al horno				kcl: 695,26 Prot: 23,47 HC: 92,51 Lip: 23,19
27 Acelgas con patata Limanda al horno	28 Macarrones con tomate Pechuga al horno									kcl: 703,83 Prot: 26,13 HC: 91,84 Lip: 21,03

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: febrero-23

MENÚ: 38.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1 Lentejas a la jardinera Limanda en pepitoria	2 Arroz caldoso de verduras Magro con champiñones	3 Guiso de alubias con verduras Pechuga al horno	kcl: 692,39 Prot: 25,33 HC: 92,94 Lip: 21,92
6 Lentejas a la campesina Pollo asado	7 Salteado de verduras Lomo encebollado	8 Arroz con tomate Merluza al horno	9 Potaje de garbanzos Pechuga al horno	10 Judías verdes con refrito Lomo al horno	kcl: 695,68 Prot: 25,86 HC: 91,72 Lip: 22,59
13 Alubias estofadas Merluza al horno	14 Arroz caldoso de verduras Lomo adobado al horno	15 Lentejas guisadas con verduras Merluza ajoarriero	16 Crema de verduras Magro con champiñones	17 Espirales pomodoro Estofado de pavo	kcl: 706,20 Prot: 26,01 HC: 87,68 Lip: 25,15
20 NO LECTIVO	21 NO LECTIVO	22 Arroz con tomate Pechuga al horno	23 Sopa de cocido Cocido completo	24 Crema de calabacín Filete de abadejo en salsa	kcl: 697,66 Prot: 25,27 HC: 88,79 Lip: 24,31
27 Guiso de alubias Limanda al horno	28 Macarrones con tomate Pechuga al horno				kcl: 687,01 Prot: 24,42 HC: 89,56 Lip: 21,25

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: febrero-23

MENÚ: 39.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1 Lentejas a la jardinera Medallón de salmón y calabaza con salsa de tomate	2 Arroz caldoso de verduras Tortilla de queso	3 Guiso de alubias con verduras Pechuga al horno	kcl: 698,14 Prot: 24,61 HC: 94,67 Lip: 22,11
6 Lentejas a la campesina Pollo en salsa	7 Sopa maravilla con verduras Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno	8 Arroz con tomate Merluza en salsa de zanahoria	9 Potaje de garbanzos Tortilla de patata	10 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras	kcl: 700,25 Prot: 23,82 HC: 90,75 Lip: 23,96
13 Alubias estofadas Merluza al horno	14 Arroz caldoso de verduras Lomo adobado al horno	15 Lentejas guisadas con verduras Pollo al limón	16 Crema de verduras Salchichas al horno	17 Espirales pomodoro Tortilla de atún	kcl: 694,67 Prot: 25,95 HC: 89,83 Lip: 22,94
20 NO LECTIVO	21 NO LECTIVO	22 Arroz con tomate Tortilla de calabacín	23 Sopa de cocido Cocido completo	24 Crema de calabacín Lomo en salsa casera	kcl: 694,19 Prot: 22,41 HC: 91,12 Lip: 24,16
27 Guiso de alubias Empanada de atún	28 Macarrones con tomate Albóndigas de cerdo a la jardinera				kcl: 701,49 Prot: 24,87 HC: 95,34 Lip: 20,09

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: febrero-23

MENÚ: 40.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1 Lentejas a la jardinera Merluza encebollada	2 Arroz caldoso de verduras Magro con champiñones	3 Espinacas salteadas Pechuga al horno	kcl: 687,99 Prot: 24,97 HC: 92,83 Lip: 21,64
6 Lentejas a la campesina Pollo en salsa	7 Sopa maravilla con verduras Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno	8 Arroz con tomate Merluza en salsa de zanahoria	9 Potaje de garbanzos Lomo en salsa casera	10 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras	kcl: 694,31 Prot: 25,03 HC: 88,72 Lip: 24,14
13 Guiso de patata Merluza al horno	14 Arroz caldoso de verduras Lomo adobado al horno	15 Lentejas guisadas con verduras Merluza ajoarriero	16 Crema de verduras Salchichas al horno	17 Espirales pomodoro Estofado de pavo	kcl: 701,58 Prot: 25,26 HC: 90,47 Lip: 23,73
20 NO LECTIVO	21 NO LECTIVO	22 Arroz con tomate Pechuga al horno	23 Sopa de cocido Cocido completo	24 Crema de calabacín Filete de abadejo en salsa	kcl: 708,43 Prot: 25,64 HC: 90,91 Lip: 24,40
27 Acelgas con patata Empanada sin gluten ni huevo de atún	28 Macarrones con tomate Albóndigas de cerdo a la jardinera				kcl: 697,99 Prot: 26,82 HC: 89,23 Lip: 21,55

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: febrero-23

MENÚ: 41.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1 Guiso de patata sin sal Merluza encebollada sin sal	2 Arroz cocido sin sal Magro con champiñones sin sal	3 Guiso de alubias con verduras sin sal Pechuga al horno sin sal	kcl: 706,97 Prot: 24,95 HC: 91,34 Lip: 24,42
6 Guisantes rehogados sin sal Pollo asado sin sal	7 Sopa de verduras sin sal Lomo encebollado sin sal	8 Arroz blanco sin sal Merluza en salsa de zanahoria sin sal	9 Crema de calabacín sin sal Lomo en salsa casera sin sal	10 Judías verdes con refrito sin sal Abadejo al horno sin sal	kcl: 685,40 Prot: 23,02 HC: 89,11 Lip: 23,87
13 Alubias estofadas sin sal Merluza al horno sin sal	14 Arroz cocido sin sal Lomo con pimientos sin sal	15 Guisantes rehogados sin sal Limanda al horno sin sal	16 Crema de verduras sin sal Pechuga al horno sin sal	17 Pasta sin gluten ni huevo sin sal Estofado de pavo sin sal	kcl: 697,60 Prot: 26,43 HC: 90,06 Lip: 22,95
20 NO LECTIVO	21 NO LECTIVO	22 Arroz cocido sin sal Lomo al horno sin sal	23 Sopa de verduras sin sal Merluza al horno sin sal	24 Crema de calabacín sin sal Pechuga al horno sin sal	kcl: 690,23 Prot: 23,94 HC: 88,69 Lip: 24,12
27 Guiso de alubias sin sal Limanda al horno sin sal	28 Macarrones sin gluten ni huevo sin sal Pechuga al horno sin sal				kcl: 700,82 Prot: 25,94 HC: 90,77 Lip: 23,06

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: febrero-23

MENÚ: 42.

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
				1 Lentejas a la jardinera Bacalao con pisto		2 Arroz caldoso de verduras Tortilla de queso		3 Guiso de alubias con verduras Escalopines a la pimienta		kcl: 754,0 Prot: 31,2 HC: 85,6 Lip: 27,7
6 Lentejas a la campesina Pollo en salsa	7 Salteado de verduras Butifarra asada con patatas	8 Arroz de carne Merluza a la andaluza		9 Potaje de garbanzos Tortilla de patata		10 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras				kcl: 788,9 Prot: 28,5 HC: 99,4 Lip: 27,1
13 Alubias estofadas Pollo al limón	14 Espinacas a la crema Lomo adobado al horno	15 Lentejas guisadas con verduras Rabas a la andaluza		16 Crema de verduras Salchichas con pimientos		17 Salteado de verduras Tortilla de atún				kcl: 792,5 Prot: 29,6 HC: 101,3 Lip: 26,8
20 NO LECTIVO	21 NO LECTIVO	22 Paella de pescado Tortilla de calabacín		23 Espinacas salteadas Cocido completo		24 Acelgas con patata Filete de abadejo en salsa				kcl: 788,1 Prot: 28,2 HC: 97,1 Lip: 27,4
27 Guiso de alubias Empanada de atún	28 Tallarines salteados con verduras y soja Albóndigas de cerdo a la jardinera									kcl: 795,6 Prot: 30,2 HC: 98,5 Lip: 26,9

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: febrero-23

MENÚ: 43.

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

Pasta sin gluten ni huevo
Merluza al horno

2

Arroz cocido
Abadejo al horno

3

Puré de patata
Lomo asado

6

Puré de patata
Pollo asado

7

Pasta sin gluten ni huevo
Limanda al horno

8

Arroz blanco
Lomo asado

9

Pasta sin gluten ni huevo
Pechuga al horno

10

Arroz cocido
Abadejo al horno

13

Pasta sin gluten ni huevo
Merluza al horno

14

Arroz cocido
Lomo al horno

15

Pasta sin gluten ni huevo
Limanda al horno

16

Acelgas con patata
Pechuga al horno

17

Pasta sin gluten ni huevo
Lomo al horno

20

NO LECTIVO

21

NO LECTIVO

22

Acelgas con patata
Limanda al horno

23

Puré de patata
Merluza al horno

24

Arroz cocido
Pechuga al horno

27

Acelgas con patata
Limanda al horno

28

Macarrones sin gluten ni huevo
Pechuga al horno

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: febrero-23

MENÚ: 44.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 Guiso de patata Crema de zanahoria	2 Acelgas con patata Crema de patata, espinacas y zanahoria	3 Espinacas salteadas Puré de patata
6 Puré de patata Acelgas rehogadas	7 Salteado de verduras Crema de zanahoria	8 Menestra de verduras Crema de patata, calabacín y calabaza	9 Crema de calabacín Coliflor rehogada	10 Judías verdes con refrito Crema de puerro
13 Guiso de patata Crema de patata, judía verde y calabacín	14 Espinacas salteadas Puré de patata	15 Crema de zanahoria Coliflor rehogada	16 Crema de verduras Acelgas con patata	17 Salteado de verduras Puré de patata
20 NO LECTIVO	21 NO LECTIVO	22 Puré de patata Menestra de verduras	23 Espinacas salteadas Puré de patata	24 Crema de calabacín Acelgas con patata
27 Acelgas con patata Crema de patata, calabacín y calabaza	28 Coliflor rehogada Puré de patata			

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: febrero-23

MENÚ: 45.

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
				1 Guiso de patata Limanda en pepitoria	2 Acelgas con patata Tortilla de queso	3 Puré de patata Pechuga al horno				kcl: 683,28 Prot: 25,16 HC: 93,27 Lip: 21,21
6 Salteado de verduras Pollo en salsa	7 Sopa maravilla con verduras Lomo encebollado	8 Crema de patata, calabacín y calabaza Merluza en salsa de zanahoria	9 Coliflor rehogada Tortilla de patata	10 Crema de puerro Pavo guisado con verduras						kcl: 684,79 Prot: 23,67 HC: 88,20 Lip: 23,89
13 Guiso de patata Merluza al horno	14 Espinacas salteadas Lomo adobado al horno	15 Crema de patata, calabaza, calabacín y zanahoria Merluza ajoarriero	16 Acelgas con patata Pechuga al horno	17 Espirales pomodoro Tortilla de atún						kcl: 689,78 Prot: 26,78 HC: 85,79 Lip: 23,01
20 NO LECTIVO	21 NO LECTIVO	22 Puré de patata Tortilla de calabacín	23 Sopa de cocido Lomo con pimentón	24 Crema de calabacín Abadejo en pepitoria						kcl: 680,37 Prot: 22,69 HC: 88,47 Lip: 23,65
27 Acelgas con patata Limanda al horno	28 Macarrones con tomate Lomo en salsa casera									kcl: 688,94 Prot: 24,87 HC: 90,02 Lip: 21,06

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: febrero-23

MENÚ: 46.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 Lentejas a la jardinera Nuggets de pescado	2 Arroz cocido (añadir tomate en el centro) Tortilla francesa	3 Guiso de alubias con verduras Pechuga de pollo empanada
6 Lentejas a la campesina San marino	7 Crema de zanahoria Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno	8 Arroz con tomate Merluza a la andaluza	9 Potaje de garbanzos Tortilla de patata	10 Crema de puerro Pechuga de pollo rebozada
13 Alubias estofadas Merluza empanada	14 Arroz cocido (añadir tomate en el centro) Lomo adobado al horno	15 Lentejas guisadas con verduras Tiras de mar (pota) rebozadas	16 Crema de verduras Salchichas al horno	17 Espirales pomodoro Tortilla francesa
20 NO LECTIVO	21 NO LECTIVO	22 Arroz con tomate Tortilla francesa	23 Puré de patata Pechuga de pollo rebozada	24 Crema de calabacín Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno
27 Guiso de alubias Rodaja de merluza	28 Macarrones con tomate Albóndigas de cerdo a la jardinera (no servir las verduras de la salsa)			

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: febrero-23

MENÚ: 47.

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1
Lentejas a la jardinera sin patata
Merluza encebollada

2
Acelgas rehogadas
Abadejo al horno

3
Guiso de alubias con verduras sin patata
Lomo asado

6
Lentejas a la campesina sin patata
Pollo asado

7
Brócoli rehogado
Lomo encebollado

8
Menestra de verduras
Merluza al horno

9
Potaje de garbanzos sin patata
Lomo al horno

10
Ensalada
Abadejo al horno

13
Alubias estofadas sin patata
Merluza al horno

14
Espinacas salteadas
Lomo con pimientos

15
Lentejas guisadas con verduras sin patata
Merluza ajoarriero

16
Ensalada
Pechuga al horno

17
Salteado de verduras
Estofado de pavo

20
NO LECTIVO

21
NO LECTIVO

22
Menestra de verduras
Abadejo al horno

23
Repollo
Merluza al horno

24
Espinacas con pasas
Pechuga al horno

27
Guiso de alubias sin patata
Limanda al horno

28
Brócoli rehogado
Pechuga al horno

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: febrero-23

MENÚ: 48.

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
				1 Puré de patata Pechuga al horno		2 Arroz cocido Magro con champiñones		3 Espinacas salteadas Lomo asado		kcl: 696,28 Prot: 25,61 HC: 93,18 Lip: 22,13
6 Puré de patata Pollo asado	7 Crema de zanahoria Lomo encebollado	8 Arroz con tomate Merluza al horno		9 Crema de calabacín Abadejo al horno		10 Judías verdes con refrito Lomo al horno				kcl: 688,35 Prot: 26,02 HC: 89,22 Lip: 22,34
13 Crema de patata, judía verde y calabacín Merluza al horno	14 Arroz cocido Lomo al horno	15 Coliflor rehogada Limanda al horno		16 Crema de verduras Pechuga al horno		17 Espirales pomodoro Estofado de pavo				kcl: 703,08 Prot: 26,19 HC: 91,31 Lip: 23,11
20 NO LECTIVO	21 NO LECTIVO	22 Arroz con tomate Lomo al horno		23 Sopa de cocido Merluza al horno		24 Crema de calabacín Pechuga al horno				kcl: 692,24 Prot: 23,84 HC: 90,71 Lip: 23,49
27 Acelgas con patata Limanda al horno	28 Macarrones con tomate Pechuga al horno									kcl: 696,65 Prot: 25,87 HC: 91,16 Lip: 20,65

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: febrero-23

MENÚ: 49.

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
				1 Guiso de patata Ternera guisada		2 Arroz con verduras Magro con champiñones		3 Espinacas salteadas Pechuga al horno		kcl: 705,86 Prot: 24,72 HC: 91,54 Lip: 24,31
6 Acelgas rehogadas Pollo asado	7 Salteado de verduras Lomo encebollado	8 Crema de patata, calabacín y calabaza Pechuga al horno		9 Coliflor rehogada Lomo en salsa casera		10 Crema de puerro Estofado de pavo				kcl: 689,15 Prot: 25,60 HC: 88,12 Lip: 23,58
13 Guiso de patata Ternera guisada	14 Espinacas salteadas Pechuga al horno	15 Crema de patata, calabaza, calabacín y zanahoria Pollo asado		16 Acelgas con patata Magro con champiñones		17 Pasta sin gluten ni huevo Lomo al horno				kcl: 695,58 Prot: 26,85 HC: 89,27 Lip: 22,89
20 NO LECTIVO	21 NO LECTIVO	22 Arroz cocido Pechuga al horno		23 Espinacas salteadas Ternera guisada		24 Puré de patata Lomo en salsa casera				kcl: 685,41 Prot: 24,69 HC: 87,95 Lip: 23,58
27 Acelgas con patata Lomo asado	28 Macarrones sin gluten ni huevo Pechuga al horno									kcl: 694,48 Prot: 26,03 HC: 89,32 Lip: 22,96

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: febrero-23

MENÚ: 50.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 Puré de patata Lomo al horno	2 Crema de patata, espinacas y zanahoria Tortilla de queso	3 Puré de patata Pechuga de pollo empanada
6 Crema de patata y zanahoria Pollo asado	7 Sopa maravilla con verduras Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno	8 Crema de patata, calabacín y calabaza Lomo asado	9 Crema de calabacín Tortilla de patata	10 Crema de puerro Pechuga de pollo rebozada
13 Crema de patata, judía verde y calabacín Pechuga al horno	14 Puré de patata Lomo adobado al horno	15 Crema de patata, calabaza, calabacín y zanahoria Pollo al limón	16 Crema de verduras Salchichas al horno	17 Espirales pomodoro Tortilla de atún
20 NO LECTIVO	21 NO LECTIVO	22 Puré de patata Pechuga al horno	23 Sopa de cocido Lomo con pimentón	24 Puré de patata Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno
27 Crema de patata, calabacín y calabaza Lomo asado	28 Macarrones con tomate Pechuga al horno			

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: febrero-23

MENÚ: 51.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1 Guiso de patata Merluza encebollada	2 Arroz caldoso de verduras Abadejo al horno	3 Espinacas salteadas Limanda en pepitoria	kcl: 685,55 Prot: 24,65 HC: 89,57 Lip: 22,96
6 Salteado de verduras Merluza en salsa de zanahoria	7 Sopa de verduras Limanda al horno	8 Arroz con tomate Merluza al horno	9 Coliflor rehogada Merluza en salsa vizcaína	10 Crema de puerro Abadejo al horno	kcl: 693,66 Prot: 25,02 HC: 88,86 Lip: 24,01
13 Guiso de patata Merluza al horno	14 Arroz caldoso de verduras Abadejo al horno	15 Crema de patata, calabaza, calabacín y zanahoria Merluza ajoarriero	16 Acelgas con patata Merluza encebollada	17 Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Merluza en salsa vizcaína	kcl: 688,41 Prot: 24,61 HC: 87,53 Lip: 23,48
20 NO LECTIVO	21 NO LECTIVO	22 Arroz con tomate Limanda al horno	23 Sopa de verduras Merluza al horno	24 Crema de calabacín Abadejo en pepitoria	kcl: 683,06 Prot: 23,84 HC: 91,16 Lip: 22,27
27 Acelgas con patata Limanda al horno	28 Macarrones sin gluten ni huevo con tomate Abadejo al horno				kcl: 689,19 Prot: 25,17 HC: 89,85 Lip: 23,03

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: febrero-23

MENÚ: 52.

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
				1 Lentejas a la jardinera Merluza encebollada		2 Acelgas con patata Tortilla francesa		3 Guiso de alubias con verduras Pechuga al horno		kcl: 555,15 Prot: 19,46 HC: 72,15 Lip: 19,01
6 Lentejas a la campesina Pollo asado	7 Sopa de verduras Tortilla francesa	8 Menestra de verduras Merluza en salsa de zanahoria		9 Potaje de garbanzos Pechuga al horno		10 Judías verdes con refrito Abadejo al horno				kcl: 562,28 Prot: 20,02 HC: 70,84 Lip: 20,13
13 Alubias estofadas Merluza al horno	14 Espinacas salteadas Pechuga al horno	15 Lentejas guisadas con verduras Merluza ajoarriero		16 Crema de verduras Merluza encebollada		17 Espirales pomodoro Tortilla francesa				kcl: 564,08 Prot: 20,14 HC: 69,61 Lip: 20,56
20 NO LECTIVO	21 NO LECTIVO	22 Menestra de verduras Tortilla francesa		23 Sopa de verduras Merluza al horno		24 Crema de calabacín Abadejo en pepitoria				kcl: 557,80 Prot: 19,27 HC: 72,41 Lip: 19,22
27 Guiso de alubias Limanda al horno	28 Macarrones con tomate Pechuga al horno									kcl: 571,07 Prot: 20,09 HC: 72,84 Lip: 20,21

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: febrero-23

MENÚ: 53.

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

Pasta sin gluten ni huevo
Merluza encebollada

2

Arroz caldoso de verduras
Tortilla francesa

3

Pasta sin gluten ni huevo
Pechuga al horno

6

Arroz cocido
Pollo en salsa

7

Sopa maravilla con verduras
Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al
horno

8

Arroz con tomate
Merluza en salsa de zanahoria

9

Pasta sin gluten ni huevo
Tortilla de patata

10

Arroz cocido
Pavo guisado con verduras

13

Pasta sin gluten ni huevo
Merluza al horno

14

Arroz caldoso de verduras
Lomo adobado al horno

15

Pasta sin gluten ni huevo
Merluza ajoarriero

16

Arroz cocido
Pechuga al horno

17

Espirales pomodoro
Tortilla de atún

20

NO LECTIVO

21

NO LECTIVO

22

Arroz con tomate
Tortilla de calabacín

23

Sopa de cocido
Cocido completo

24

Arroz cocido
Filete de abadejo en salsa

27

Arroz cocido
Empanada de atún

28

Macarrones con tomate
Albóndigas de cerdo a la jardinera

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: febrero-23

MENÚ: 54.

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
				1 Lentejas a la jardinera Merluza encebollada		2 Acelgas con patata Tortilla francesa		3 Guiso de alubias con verduras Limanda en pepitoria		kcl: 689,29 Prot: 24,85 HC: 89,18 Lip: 23,46
6 Lentejas a la campesina Abadejo al horno	7 Sopa de verduras Tortilla francesa	8 Menestra de verduras Merluza al horno		9 Potaje de garbanzos Tortilla de patata		10 Judías verdes con refrito Salmón al horno				kcl: 696,45 Prot: 25,07 HC: 88,36 Lip: 24,52
13 Alubias estofadas Merluza al horno	14 Espinacas salteadas Abadejo al horno	15 Lentejas guisadas con verduras Merluza ajoarriero		16 Crema de verduras Merluza encebollada		17 Espirales pomodoro Tortilla de atún				kcl: 689,92 Prot: 24,85 HC: 86,79 Lip: 23,87
20 NO LECTIVO	21 NO LECTIVO	22 Menestra de verduras Tortilla de calabacín		23 Sopa de verduras Salmón al horno		24 Crema de calabacín Filete de abadejo en salsa				kcl: 687,05 Prot: 24,41 HC: 90,62 Lip: 22,70
27 Guiso de alubias Empanada de atún	28 Macarrones con tomate Abadejo al horno									kcl: 692,63 Prot: 26,12 HC: 89,04 Lip: 23,35

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: febrero-23

MENÚ: 55.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1 Pasta sin gluten ni huevo Merluza al horno	2 Acelgas con patata Tortilla francesa	3 Puré de patata Lomo asado	kcl: 694,83 Prot: 25,16 HC: 95,88 Lip: 20,96
6 Arroz cocido Pollo asado	7 Pasta sin gluten ni huevo Tortilla francesa	8 Arroz con tomate Merluza al horno	9 Crema de calabacín Pechuga al horno	10 Crema de puerro Abadejo al horno	kcl: 698,66 Prot: 23,43 HC: 93,15 Lip: 22,89
13 Crema de patata, judía verde y calabacín Merluza al horno	14 Arroz cocido Lomo al horno	15 Coliflor rehogada Limanda al horno	16 Acelgas con patata Pechuga al horno	17 Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Tortilla de atún	kcl: 714,63 Prot: 24,81 HC: 97,04 Lip: 22,46
20 NO LECTIVO	21 NO LECTIVO	22 Arroz con tomate Tortilla francesa	23 Puré de patata Merluza al horno	24 Crema de calabacín Pechuga al horno	kcl: 696,81 Prot: 23,59 HC: 94,06 Lip: 22,62
27 Acelgas con patata Limanda al horno	28 Macarrones sin gluten ni huevo con tomate Pechuga al horno				kcl: 706,53 Prot: 24,32 HC: 96,17 Lip: 20,21

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: febrero-23

MENÚ: 56.

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
				1 Guiso de patata Merluza encebollada		2 Acelgas con patata Tortilla francesa		3 Guiso de alubias con verduras Pechuga al horno		kcl: 679,07 Prot: 24,82 HC: 93,36 Lip: 20,48
6 Salteado de verduras Pollo asado	7 Sopa de verduras Lomo encebollado	8 Arroz blanco Merluza en salsa de zanahoria		9 Crema de calabacín Pechuga al horno		10 Judías verdes con refrito Abadejo al horno				kcl: 684,95 Prot: 23,57 HC: 88,84 Lip: 23,22
13 Alubias estofadas Merluza al horno	14 Arroz cocido Lomo con pimientos	15 Crema de zanahoria Limanda al horno		16 Crema de verduras Magro con champiñones		17 Pasta sin gluten ni huevo Tortilla francesa				kcl: 691,10 Prot: 25,11 HC: 90,25 Lip: 22,73
20 NO LECTIVO	21 NO LECTIVO	22 Arroz blanco Tortilla francesa		23 Sopa de verduras Merluza al horno		24 Crema de calabacín Pechuga al horno				kcl: 685,46 Prot: 23,31 HC: 89,14 Lip: 23,67
27 Guiso de alubias Limanda al horno	28 Macarrones sin gluten ni huevo Pechuga al horno									kcl: 680,84 Prot: 25,14 HC: 89,76 Lip: 19,84

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: febrero-23

MENÚ: 57.

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

		1 Triturado de huevo, patata, judía verde, zanahoria y calabacín	2 Triturado de pollo, patata, judía verde y calabacín	3 Triturado de pescado, patata y zanahoria
6 Triturado de pollo, patata, judía verde y calabacín	7 Triturado de pescado, patata y zanahoria	8 Triturado de ternera, patata, judía verde y puerro	9 Triturado de alubias, pescado, patata y judía verde	10 Triturado de huevo, patata, judía verde, zanahoria y calabacín
13 Triturado de lentejas, pollo, patata, calabacín y zanahoria	14 Triturado de pollo, patata, judía verde y calabacín	15 Triturado de pescado, patata y zanahoria	16 Triturado de ternera, patata, judía verde y puerro	17 Triturado de pescado, patata y zanahoria
20 NO LECTIVO	21 NO LECTIVO	22 Triturado de lentejas, pollo, patata, calabacín y zanahoria	23 Triturado de pollo, patata, judía verde y calabacín	24 Triturado de ternera, patata, judía verde y puerro
27 Triturado de ternera, patata, judía verde y puerro	28 Triturado de alubias, pescado, patata y judía verde			

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: febrero-23

MENÚ: 58.

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
				1 Guisantes rehogados Limanda en pepitoria		2 Acelgas con patata Magro con champiñones		3 Guiso de alubias con verduras Pechuga al horno		kcl: 680,22 Prot: 24,96 HC: 91,75 Lip: 21,27
6 Guisantes rehogados Pollo asado	7 Salteado de verduras Lomo encebollado	8 Menestra de verduras Merluza al horno		9 Crema de calabacín Pechuga al horno		10 Judías verdes con refrito Abadejo al horno				kcl: 684,32 Prot: 26,11 HC: 86,93 Lip: 22,87
13 Alubias estofadas Merluza al horno	14 Espinacas salteadas Lomo con pimientos	15 Guisantes rehogados Limanda al horno		16 Crema de verduras Magro con champiñones		17 Salteado de verduras Estofado de pavo				kcl: 680,81 Prot: 25,75 HC: 88,14 Lip: 22,24
20 NO LECTIVO	21 NO LECTIVO	22 Menestra de verduras Lomo al horno		23 Espinacas salteadas Limanda al horno		24 Crema de calabacín Pechuga al horno				kcl: 684,25 Prot: 23,26 HC: 89,63 Lip: 23,34
27 Guiso de alubias Limanda al horno	28 Coliflor rehogada Pechuga al horno									kcl: 681,57 Prot: 26,08 HC: 87,72 Lip: 20,41

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: febrero-23

MENÚ: 59.

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

Pasta sin gluten ni huevo
Merluza al horno

2

Arroz cocido
Abadejo al horno

3

Pasta sin gluten ni huevo
Lomo asado

6

Arroz cocido
Pollo asado

7

Pasta sin gluten ni huevo
Limanda al horno

8

Arroz blanco
Lomo asado

9

Pasta sin gluten ni huevo
Pechuga al horno

10

Arroz cocido
Salmón al horno

13

Pasta sin gluten ni huevo
Merluza al horno

14

Arroz cocido
Pechuga al horno

15

Pasta sin gluten ni huevo
Limanda al horno

16

Arroz cocido
Abadejo al horno

17

Pasta sin gluten ni huevo
Lomo al horno

20

NO LECTIVO

21

NO LECTIVO

22

Arroz blanco
Limanda al horno

23

Pasta sin gluten ni huevo
Lomo con pimentón

24

Arroz cocido
Pechuga al horno

27

Arroz cocido
Limanda al horno

28

Macarrones sin gluten ni huevo
Pechuga al horno

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: febrero-23

MENÚ: 60.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1 Lentejas a la jardinera Pechuga al horno	2 Arroz caldoso de verduras Magro con champiñones	3 Guiso de alubias con verduras Lomo asado	kcl: 719,96 Prot: 25,49 HC: 93,26 Lip: 24,77
6 Lentejas a la campesina Pollo en salsa	7 Sopa de verduras Lomo encebollado	8 Arroz con tomate Pechuga al horno	9 Potaje de garbanzos Lomo en salsa casera	10 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras	kcl: 690,13 Prot: 26,97 HC: 87,04 Lip: 23,56
13 Alubias estofadas Pechuga al horno	14 Arroz caldoso de verduras Lomo adobado al horno	15 Lentejas guisadas con verduras Pollo asado	16 Crema de verduras Magro con champiñones	17 Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Estofado de pavo	kcl: 718,33 Prot: 26,76 HC: 90,12 Lip: 25,07
20 NO LECTIVO	21 NO LECTIVO	22 Arroz con tomate Pechuga al horno	23 Sopa de verduras Lomo con pimentón	24 Crema de calabacín Lomo en salsa casera	kcl: 706,48 Prot: 26,49 HC: 88,56 Lip: 24,85
27 Guiso de alubias Lomo asado	28 Macarrones sin gluten ni huevo con tomate Pechuga al horno				kcl: 711,83 Prot: 26,44 HC: 89,48 Lip: 23,19

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: febrero-23

MENÚ: 61.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1 Crema de zanahoria Limanda en pepitoria	2 Crema de patata, espinacas y zanahoria Tortilla francesa	3 Crema de patata, calabaza, calabacín y zanahoria Lomo asado	kcl: 696,28 Prot: 25,02 HC: 92,85 Lip: 22,53
6 Crema de patata y zanahoria Pollo asado	7 Pasta sin gluten ni huevo Tortilla francesa	8 Crema de patata, calabacín y calabaza Lomo asado	9 Crema de calabacín Pechuga al horno	10 Puré de patata Abadejo al horno	kcl: 687,08 Prot: 23,24 HC: 89,76 Lip: 23,67
13 Crema de patata, zanahoria y calabaza Merluza al horno	14 Puré de patata Lomo adobado al horno	15 Crema de patata, calabaza, calabacín y zanahoria Limanda al horno	16 Crema de calabaza Abadejo al horno	17 Espirales cocidos Tortilla de atún	kcl: 700,90 Prot: 26,08 HC: 90,11 Lip: 23,45
20 NO LECTIVO	21 NO LECTIVO	22 Puré de patata Tortilla de calabacín	23 Crema de patata, espinacas y zanahoria Limanda al horno	24 Crema de calabacín Pechuga al horno	kcl: 670,51 Prot: 22,24 HC: 87,53 Lip: 23,20
27 Crema de patata, calabacín y calabaza Limanda al horno	28 Macarrones cocidos Pechuga al horno				kcl: 686,46 Prot: 24,51 HC: 90,48 Lip: 20,74

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: febrero-23

MENÚ: 62.

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
				1 Guisantes rehogados Limanda en pepitoria		2 Arroz con verduras Magro con champiñones		3 Guiso de alubias con verduras Pechuga al horno		kcl: 690,22 Prot: 25,93 HC: 91,84 Lip: 21,99
6 Guisantes rehogados Pollo en salsa	7 Sopa de verduras Lomo encebollado	8 Arroz con tomate Merluza en salsa de zanahoria		9 Potaje de garbanzos Lomo en salsa casera		10 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras				kcl: 694,38 Prot: 25,26 HC: 90,78 Lip: 23,13
13 Alubias estofadas Merluza al horno	14 Arroz con verduras Lomo con pimientos	15 Guisantes rehogados Merluza ajoarriero		16 Crema de verduras Pechuga al horno		17 Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Lomo al horno				kcl: 698,40 Prot: 24,85 HC: 89,32 Lip: 24,07
20 NO LECTIVO	21 NO LECTIVO	22 Arroz con tomate Lomo al horno		23 Sopa de verduras Limanda al horno		24 Crema de calabacín Abadejo en pepitoria				kcl: 686,87 Prot: 24,93 HC: 88,74 Lip: 23,12
27 Guiso de alubias Empanada sin gluten ni huevo de atún	28 Macarrones sin gluten ni huevo con tomate Pechuga al horno									kcl: 685,25 Prot: 24,36 HC: 89,81 Lip: 20,97

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: febrero-23

MENÚ: 63

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1
Lentejas a la jardinera (lenteja 200 gr)
Medallón de salmón y calabaza con salsa de tomate

2
Arroz caldoso de verduras (arroz 150 gr)
Tortilla de queso

3
Guiso de alubias con verduras (alubia 200 gr)
Pechuga al horno

2º plato dieta 11

6
Lentejas a la campesina (lenteja 200 gr)
Pollo en salsa (sin patata)

7
Sopa maravilla con verduras (pasta 200 gr)
Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al

8
Arroz con tomate (arroz 115 gr)
Merluza a la andaluza

9
Potaje de garbanzos (garbanzo 200 gr)
Tortilla francesa

10
Judías verdes con refrito (patata 200 gr)
Pavo guisado con verduras (sin patata)

2º plato dieta 11

13
Alubias estofadas (alubia 200 gr)
Albóndigas de merluza y pota en salsa

14
Arroz caldoso de verduras (arroz 150 gr)
Lomo adobado al horno

15
Lentejas guisadas con verduras (lenteja 150 gr)
Tiras de mar (pota) rebozadas

16
Crema de verduras (300 gr)
Salchichas al horno
Pan (50 gr)
Fruta 200 gr o 100 gr plátano

17
Espirales pomodoro (espirales 200 gr)
Tortilla de atún

20
NO LECTIVO

21
NO LECTIVO

22
Arroz con tomate (arroz 150 gr)
Tortilla francesa

23
Sopa de cocido (pasta 100 gr)
Cocido completo (garbanzo 50 gr + patata 50 gr)

24
Crema de calabacín (300 gr)
Filete de abadejo en salsa (sin patata)

Pan (50 gr)
Fruta 200 gr o 100 gr plátano

2º plato dieta 11

27
Guiso de alubias (alubia 200 gr)
Merluza al horno

28
Macarrones con tomate (macarrones 200 gr)
Albóndigas de cerdo a la jardinera

2º plato dieta 11

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES