

MES: diciembre-23

MENÚ: 1.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Tortilla de calabacín Pan y postre	kcl: 699,15 Prot: 26,67 HC: 88,52 Lip: 23,70
4 Crema de brócoli Pavo guisado con verduras Pan y postre	5 Sopa de verduras Cocido completo Pan y postre	6 FESTIVO	7 NO LECTIVO	8 FESTIVO	kcl: 691,93 Prot: 23,64 HC: 89,91 Lip: 23,90
11 Potaje de garbanzos Pollo en salsa Pan y postre	12 Crema de calabacín Empanada sin gluten ni huevo de atún Pan y postre	13 Guisantes rehogados Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno Pan y postre	14 Arroz caldoso de verduras Filete de abadejo en salsa verde Pan y postre	15 Menestra salteada con jamón Magro a la campesina Pan y postre	kcl: 687,19 Prot: 25,67 HC: 90,65 Lip: 20,23
18 Guisantes rehogados Salmón con salsa de tomate Pan y postre	19 Sopa de verduras Pollo al chilindrón Pan y postre	20 Alubias estofadas Tortilla de patata Pan y postre	21 Crema de verduras Pizza sin gluten de atún Pan y postre	22 Arroz con tomate Lomo encebollado Pan y postre	kcl: 709,97 Prot: 24,57 HC: 94,12 Lip: 23,70
25	26	27	28	29	

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: diciembre-23

MENÚ: 2.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 Espirales pomodoro Magro con champiñones Pan y postre	kcl: 570,04 Prot: 20,54 HC: 69,98 Lip: 20,88
4 Crema de brócoli Estofado de pavo Pan y postre	5 Sopa de verduras Ternera guisada Pan y postre	6 FESTIVO	7 NO LECTIVO	8 FESTIVO	kcl: 561,94 Prot: 19,31 HC: 72,73 Lip: 19,52
11 Potaje de garbanzos Pechuga al horno Pan y postre	12 Crema de calabacín Merluza al horno Pan y postre	13 Lentejas a la campesina Magro con champiñones Pan y postre	14 Acelgas con patata Abadejo al horno Pan y postre	15 Menestra de verduras Lomo asado Pan y postre	kcl: 572,94 Prot: 20,22 HC: 72,84 Lip: 20,36
18 Lentejas a la castellana Salmón al horno Pan y postre	19 Sopa de verduras Pollo asado Pan y postre	20 Alubias estofadas Lomo al horno Pan y postre	21 Crema de verduras Estofado de pavo Pan y postre	22 Espinacas salteadas Lomo encebollado Pan y postre	kcl: 570,35 Prot: 20,86 HC: 74,10 Lip: 19,22
25	26	27	28	29	

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: diciembre-23

MENÚ: 3.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Magro con champiñones Pan y postre	kcl: 703,89 Prot: 25,74 HC: 89,42 Lip: 24,24
4 Crema de brócoli Pavo guisado con verduras Pan y postre	5 Sopa de verduras Cocido completo Pan y postre	6 FESTIVO	7 NO LECTIVO	8 FESTIVO	kcl: 697,93 Prot: 25,14 HC: 89,91 Lip: 23,90
11 Potaje de garbanzos Pollo en salsa Pan y postre	12 Crema de calabacín Empanada de ternera Pan y postre	13 Lentejas a la campesina Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno Pan y postre	14 Arroz caldoso de verduras Abadejo al horno Pan y postre	15 Menestra salteada con jamón Magro a la campesina Pan y postre	kcl: 683,71 Prot: 26,60 HC: 88,85 Lip: 20,23
18 Lentejas a la castellana Merluza en salsa vizcaína Pan y postre	19 Sopa de verduras Pollo al chilindrón Pan y postre	20 Alubias estofadas Lomo al horno Pan y postre	21 Crema de verduras Estofado de pavo Pan y postre	22 Arroz con tomate Lomo encebollado Pan y postre	kcl: 710,33 Prot: 24,48 HC: 94,12 Lip: 23,78
25	26	27	28	29	

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: diciembre-23

MENÚ: 4.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 Espirales con salsa boloñesa de atún Tortilla de calabacín Pan y postre	kcl: 703,65 Prot: 26,67 HC: 88,52 Lip: 24,10
4 Crema de brócoli Pavo guisado con verduras Pan y postre	5 Sopa de cocido Lomo en salsa casera Pan y postre	6 FESTIVO	7 NO LECTIVO	8 FESTIVO	kcl: 689,18 Prot: 23,64 HC: 89,91 Lip: 23,43
11 Potaje de garbanzos Pollo en salsa Pan y postre	12 Crema de calabacín Merluza al horno Pan y postre	13 Lentejas a la campesina Magro con champiñones Pan y postre	14 Arroz caldoso de verduras Filete de abadejo en salsa verde Pan y postre	15 Menestra salteada con jamón Magro a la campesina Pan y postre	kcl: 688,12 Prot: 25,71 HC: 90,65 Lip: 20,32
18 Lentejas a la castellana Salmón con salsa de tomate Pan y postre	19 Sopa minestrone Pollo al chilindrón Pan y postre	20 Alubias estofadas Tortilla de patata Pan y postre	21 Crema de verduras Pizza de atún Pan y postre	22 Arroz con tomate Lomo encebollado Pan y postre	kcl: 704,61 Prot: 26,07 HC: 92,45 Lip: 24,03
25	26	27	28	29	

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: diciembre-23

MENÚ: 5.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 Espirales con salsa boloñesa de atún Tortilla de calabacín Pan y postre	kcl: 706,29 Prot: 25,32 HC: 87,02 Lip: 25,76
4 Crema de brócoli Pavo guisado con verduras Pan y postre	5 Sopa de verduras Bacalao rebozado Pan y postre	6 FESTIVO	7 NO LECTIVO	8 FESTIVO	kcl: 693,53 Prot: 24,14 HC: 91,61 Lip: 23,10
11 Potaje de garbanzos Pollo en salsa Pan y postre	12 Crema de calabacín Merluza rebozada Pan y postre	13 Lentejas a la campesina Albóndigas de merluza y pota a la griega Pan y postre	14 Arroz caldoso de verduras Filete de abadejo en salsa verde Pan y postre	15 Menestra de verduras Pechuga de pollo empanada Pan y postre	kcl: 709,71 Prot: 25,68 HC: 91,05 Lip: 24,55
18 Lentejas a la castellana Salmón con salsa de tomate Pan y postre	19 Sopa minestrone Pollo al chilindrón Pan y postre	20 Alubias estofadas Tortilla de patata Pan y postre	21 Crema de verduras Pizza casera de quesos Pan y postre	22 Arroz con tomate Buñuelos de merluza y pota Pan y postre	kcl: 706,63 Prot: 25,06 HC: 92,48 Lip: 23,84
25	26	27	28	29	

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: diciembre-23

MENÚ: 6.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 Espirales con salsa boloñesa de atún Tortilla de calabacín Pan y postre	kcl: 707,65 Prot: 25,28 HC: 87,22 Lip: 25,84
4 Crema de brócoli Salmón al horno Pan y postre	5 Sopa de verduras Bacalao rebozado Pan y postre	6 FESTIVO	7 NO LECTIVO	8 FESTIVO	kcl: 692,33 Prot: 23,97 HC: 91,48 Lip: 23,10
11 Potaje de garbanzos Tortilla francesa Pan y postre	12 Crema de calabacín Merluza rebozada Pan y postre	13 Lentejas a la campesina Albóndigas de merluza y pota a la griega Pan y postre	14 Arroz caldoso de verduras Filete de abadejo en salsa verde Pan y postre	15 Menestra de verduras Tiras de mar en salsa americana Pan y postre	kcl: 704,85 Prot: 25,52 HC: 91,21 Lip: 24,01
18 Lentejas a la castellana Salmón con salsa de tomate Pan y postre	19 Sopa de verduras Abadejo al horno Pan y postre	20 Alubias estofadas Tortilla de patata Pan y postre	21 Crema de verduras Pizza casera de quesos Pan y postre	22 Arroz con tomate Buñuelos de merluza y pota Pan y postre	kcl: 704,25 Prot: 25,06 HC: 92,56 Lip: 23,54
25	26	27	28	29	

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: diciembre-23

MENÚ: 7.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 Espirales con salsa boloñesa de atún Tortilla de calabacín Pan y postre	kcl: 696,05 Prot: 25,30 HC: 86,91 Lip: 24,68
4 Crema de brócoli Limanda en pepitoria Pan y postre	5 Sopa de verduras Ternera guisada Pan y postre	6 FESTIVO	7 NO LECTIVO	8 FESTIVO	kcl: 695,02 Prot: 24,02 HC: 90,64 Lip: 23,75
11 Potaje de garbanzos Tortilla francesa Pan y postre	12 Crema de calabacín Merluza al horno Pan y postre	13 Lentejas a la campesina Magro con champiñones Pan y postre	14 Arroz caldoso de verduras Abadejo al horno Pan y postre	15 Menestra de verduras Lomo asado Pan y postre	kcl: 690,39 Prot: 25,27 HC: 91,05 Lip: 25,45
18 Lentejas a la castellana Salmón con salsa de tomate Pan y postre	19 Sopa de verduras Abadejo al horno Pan y postre	20 Alubias estofadas Tortilla francesa Pan y postre	21 Crema de verduras Merluza encebollada Pan y postre	22 Arroz con tomate Lomo encebollado Pan y postre	kcl: 686,01 Prot: 25,64 HC: 90,12 Lip: 22,34
25	26	27	28	29	

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: diciembre-23

MENÚ: 8.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 Pasta pomodoro Tortilla de calabacín Pan y postre	kcl: 722,37 Prot: 26,17 HC: 88,12 Lip: 26,68
4 Crema de brócoli Pavo guisado con verduras Pan y postre	5 Sopa casera Cocido completo Pan y postre	6 FESTIVO	7 NO LECTIVO	8 FESTIVO	kcl: 702,33 Prot: 24,80 HC: 89,82 Lip: 24,58
11 Potaje de garbanzos Pollo en salsa Pan y postre	12 Crema de calabacín Empanada de ternera Pan y postre	13 Lentejas a la campesina Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno Pan y postre	14 Arroz caldoso de verduras Pechuga al horno Pan y postre	15 Menestra salteada con jamón Magro a la campesina Pan y postre	kcl: 711,42 Prot: 26,19 HC: 90,48 Lip: 24,26
18 Lentejas a la castellana Lomo con pimientos Pan y postre	19 Sopa casera Pollo al chilindrón Pan y postre	20 Alubias estofadas Tortilla de patata Pan y postre	21 Crema de verduras Pizza de bacon Pan y postre	22 Arroz con tomate Lomo encebollado Pan y postre	kcl: 715,22 Prot: 26,74 HC: 90,90 Lip: 24,75
25	26	27	28	29	

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: diciembre-23

MENÚ: 9.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 Pasta pomodoro Tortilla de calabacín Pan y postre	kcl: 694,11 Prot: 25,90 HC: 89,11 Lip: 23,22
4 Crema de brócoli Pavo guisado con verduras Pan y postre	5 Sopa casera Ternera guisada Pan y postre	6 FESTIVO	7 NO LECTIVO	8 FESTIVO	kcl: 681,01 Prot: 22,74 HC: 88,53 Lip: 23,70
11 Salteado de verduras Pollo en salsa Pan y postre	12 Crema de calabacín Merluza al horno Pan y postre	13 Guiso de patata Magro con champiñones Pan y postre	14 Arroz caldoso de verduras Abadejo al horno Pan y postre	15 Crema de puerro Magro a la campesina Pan y postre	kcl: 682,67 Prot: 25,21 HC: 90,16 Lip: 20,15
18 Coliflor rehogada Merluza en salsa vizcaína Pan y postre	19 Sopa casera Pollo al chilindrón Pan y postre	20 Salteado de verduras Tortilla de patata Pan y postre	21 Crema de zanahoria Estofado de pavo Pan y postre	22 Arroz con tomate Lomo encebollado Pan y postre	kcl: 704,91 Prot: 23,95 HC: 93,79 Lip: 23,56
25	26	27	28	29	

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: diciembre-23

MENÚ: 10.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 Pasta pomodoro Tortilla de calabacín Pan y postre	kcl: 712,55 Prot: 25,67 HC: 87,47 Lip: 26,10
4 Crema de brócoli Pavo guisado con verduras Pan y postre	5 Sopa casera Cocido completo Pan y postre	6 FESTIVO	7 NO LECTIVO	8 FESTIVO	kcl: 702,43 Prot: 24,14 HC: 90,91 Lip: 24,40
11 Potaje de garbanzos Pollo en salsa Pan y postre	12 Crema de calabacín Merluza al horno Pan y postre	13 Lentejas a la campesina Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno Pan y postre	14 Arroz caldoso de verduras Filete de abadejo en salsa verde Pan y postre	15 Menestra salteada con jamón Magro a la campesina Pan y postre	kcl: 697,99 Prot: 25,27 HC: 91,05 Lip: 21,43
18 Lentejas a la castellana Salmón con salsa de tomate Pan y postre	19 Sopa casera Pollo al chilindrón Pan y postre	20 Alubias estofadas Tortilla de patata Pan y postre	21 Crema de verduras Pizza casera de atún Pan y postre	22 Arroz con tomate Lomo encebollado Pan y postre	kcl: 712,94 Prot: 26,07 HC: 92,62 Lip: 24,03
25	26	27	28	29	

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: diciembre-23

MENÚ: 11.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				1 Arroz cocido Tortilla francesa Pan y postre
4 Crema de zanahoria Pechuga al horno Pan y postre	5 Puré de patata Lomo al horno Pan y postre	6 FESTIVO	7 NO LECTIVO	8 FESTIVO
11 Arroz cocido Tortilla francesa Pan y postre	12 Crema de zanahoria Merluza al horno Pan y postre	13 Puré de patata Pechuga al horno Pan y postre	14 Arroz cocido Abadejo al horno Pan y postre	15 Crema de zanahoria Lomo asado Pan y postre
18 Puré de patata Merluza al horno Pan y postre	19 Arroz cocido Pechuga al horno Pan y postre	20 Puré de patata Tortilla francesa Pan y postre	21 Crema de zanahoria Lomo al horno Pan y postre	22 Arroz cocido Pechuga al horno Pan y postre
25	26	27	28	29

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: diciembre-23

MENÚ: 12.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 Pasta pomodoro Tortilla de calabacín Pan y postre	kcl: 702,50 Prot: 24,53 HC: 91,61 Lip: 23,65
4 Crema de brócoli Pavo guisado con verduras Pan y postre	5 Puré de patata Cocido completo Pan y postre	6 FESTIVO	7 NO LECTIVO	8 FESTIVO	kcl: 700,07 Prot: 24,01 HC: 90,64 Lip: 24,27
11 Potaje de garbanzos Pollo en salsa Pan y postre	12 Crema de calabacín Merluza al horno Pan y postre	13 Guiso de patata Magro con champiñones Pan y postre	14 Arroz caldoso de verduras Abadejo al horno Pan y postre	15 Crema de zanahoria Lomo asado Pan y postre	kcl: 697,35 Prot: 24,61 HC: 92,36 Lip: 21,07
18 Coliflor rehogada Salmón con salsa de tomate Pan y postre	19 Acelgas con patata Pollo al chilindrón Pan y postre	20 Alubias estofadas Tortilla de patata Pan y postre	21 Crema de verduras Pizza casera de atún Pan y postre	22 Arroz con tomate Lomo encebollado Pan y postre	kcl: 709,90 Prot: 26,59 HC: 91,88 Lip: 23,74
25	26	27	28	29	

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: diciembre-23

MENÚ: 13.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 Espirales pomodoro sin sal Merluza al horno sin sal Pan y postre	kcl: 696,95 Prot: 23,87 HC: 89,15 Lip: 24,42
4 Verdura tricolor sin sal Pavo guisado con verduras sin sal Pan y postre	5 Sopa de verduras sin sal Ternera guisada sin sal Pan y postre	6 FESTIVO	7 NO LECTIVO	8 FESTIVO	kcl: 692,12 Prot: 24,86 HC: 88,58 Lip: 23,97
11 Potaje de garbanzos sin sal Abadejo ajoarriero sin sal Pan y postre	12 Crema de calabacín sin sal Pollo al limón sin sal Pan y postre	13 Lentejas a la campesina sin sal Magro con champiñones sin sal Pan y postre	14 Arroz con verduras sin sal Filete de abadejo en salsa verde sin sal Pan y postre	15 Crema de puerro sin sal Merluza en salsa de zanahoria sin sal Pan y postre	kcl: 687,68 Prot: 25,17 HC: 89,45 Lip: 21,04
18 Lentejas a la castellana sin sal Merluza en salsa vizcaína sin sal Pan y postre	19 Sopa de verduras sin sal Pollo al chilindrón sin sal Pan y postre	20 Alubias estofadas sin sal Abadejo en pepitoria sin sal Pan y postre	21 Crema de verduras sin sal Estofado de pavo sin sal Pan y postre	22 Arroz blanco sin sal Pechuga al horno sin sal Pan y postre	kcl: 696,58 Prot: 24,82 HC: 92,21 Lip: 22,95
25	26	27	28	29	

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: diciembre-23

MENÚ: 14.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Magro con champiñones Pan y postre	kcl: 698,91 Prot: 25,85 HC: 87,93 Lip: 24,30
4 Crema de brócoli Pavo guisado con verduras Pan y postre	5 Sopa de verduras Lomo en salsa casera Pan y postre	6 FESTIVO	7 NO LECTIVO	8 FESTIVO	kcl: 689,76 Prot: 25,13 HC: 89,06 Lip: 23,21
11 Potaje de garbanzos Pollo en salsa Pan y postre	12 Crema de calabacín Empanada sin gluten ni huevo de atún Pan y postre	13 Lentejas a la campesina Magro con champiñones Pan y postre	14 Arroz caldoso de verduras Filete de abadejo en salsa verde Pan y postre	15 Menestra salteada con jamón Magro a la campesina Pan y postre	kcl: 684,66 Prot: 24,89 HC: 88,75 Lip: 21,14
18 Lentejas a la castellana Salmón con salsa de tomate Pan y postre	19 Sopa de verduras Pollo al chilindrón Pan y postre	20 Alubias estofadas Lomo al horno Pan y postre	21 Crema de verduras Pizza casera de atún Pan y postre	22 Arroz con tomate Lomo encebollado Pan y postre	kcl: 703,40 Prot: 24,94 HC: 93,30 Lip: 23,17
25	26	27	28	29	

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: diciembre-23

MENÚ: 15.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 Espirales con salsa boloñesa de atún Tortilla francesa Pan y postre	kcl: 712,55 Prot: 25,67 HC: 87,47 Lip: 26,10
4 Acelgas con patata Pavo guisado con verduras Pan y postre	5 Sopa de cocido Ternera guisada Pan y postre	6 FESTIVO	7 NO LECTIVO	8 FESTIVO	kcl: 678,42 Prot: 23,17 HC: 89,14 Lip: 22,95
11 Salteado de verduras Pollo en salsa Pan y postre	12 Espinacas salteadas Merluza al horno Pan y postre	13 Lentejas a la campesina Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno Pan y postre	14 Arroz caldoso de verduras Filete de abadejo en salsa verde Pan y postre	15 Menestra salteada con jamón Lomo asado Pan y postre	kcl: 695,12 Prot: 25,71 HC: 90,68 Lip: 21,08
18 Lentejas a la castellana Salmón con salsa de tomate Pan y postre	19 Sopa minestrone Pollo al chilindrón Pan y postre	20 Alubias estofadas Tortilla de patata Pan y postre	21 Judías verdes salteadas Pizza casera de quesos Pan y postre	22 Arroz con tomate Lomo encebollado Pan y postre	kcl: 710,04 Prot: 25,98 HC: 92,12 Lip: 23,97
25	26	27	28	29	

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: diciembre-23

MENÚ: 16.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 Espirales con salsa boloñesa de atún Tortilla de calabacín Pan y postre	kcl: 698,19 Prot: 25,57 HC: 90,64 Lip: 23,13
4 Crema de brócoli Pavo guisado con verduras Pan y postre	5 Sopa de verduras Cocido completo Pan y postre	6 FESTIVO	7 NO LECTIVO	8 FESTIVO	kcl: 682,79 Prot: 23,45 HC: 87,68 Lip: 23,96
11 Potaje de garbanzos Pollo en salsa Pan y postre	12 Crema de calabacín Merluza al horno Pan y postre	13 Lentejas a la campesina Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno Pan y postre	14 Acelgas con patata Filete de abadejo en salsa verde Pan y postre	15 Menestra salteada con jamón Magro a la campesina Pan y postre	kcl: 696,25 Prot: 26,32 HC: 88,98 Lip: 21,69
18 Lentejas a la castellana Salmón con salsa de tomate Pan y postre	19 Sopa de verduras Pollo al chilindrón Pan y postre	20 Alubias estofadas Tortilla francesa Pan y postre	21 Crema de verduras Pizza de atún Pan y postre	22 Espinacas salteadas Lomo encebollado Pan y postre	kcl: 698,07 Prot: 26,25 HC: 90,77 Lip: 23,12
25	26	27	28	29	

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: diciembre-23

MENÚ: 17.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 Espirales pomodoro Tortilla de calabacín Pan y postre	kcl: 718,31 Prot: 26,71 HC: 87,69 Lip: 26,18
4 Crema de brócoli Pavo guisado con verduras Pan y postre	5 Sopa de verduras Ternera guisada Pan y postre	6 FESTIVO	7 NO LECTIVO	8 FESTIVO	kcl: 697,93 Prot: 25,20 HC: 89,31 Lip: 24,14
11 Potaje de garbanzos Pollo en salsa Pan y postre	12 Crema de calabacín Empanada de ternera Pan y postre	13 Lentejas a la campesina Pechuga al horno Pan y postre	14 Arroz caldoso de verduras Pollo asado Pan y postre	15 Menestra de verduras Tortilla francesa Pan y postre	kcl: 708,59 Prot: 26,54 HC: 90,12 Lip: 23,95
18 Lentejas a la castellana Ternera guisada Pan y postre	19 Sopa minestrone Pollo al chilindrón Pan y postre	20 Alubias estofadas Tortilla de patata Pan y postre	21 Crema de verduras Pizza casera de quesos Pan y postre	22 Arroz con tomate Pechuga al horno Pan y postre	kcl: 709,35 Prot: 25,96 HC: 90,37 Lip: 24,68
25	26	27	28	29	

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: diciembre-23

MENÚ: 18.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 Espirales con salsa boloñesa de atún Tortilla de calabacín Pan y postre	kcl: 702,50 Prot: 24,53 HC: 91,61 Lip: 23,65
4 Crema de brócoli Pavo guisado con verduras Pan y postre	5 Sopa de cocido Ternera guisada Pan y postre	6 FESTIVO	7 NO LECTIVO	8 FESTIVO	kcl: 696,56 Prot: 24,02 HC: 90,53 Lip: 23,97
11 Potaje de garbanzos Pollo en salsa Pan y postre	12 Crema de calabacín Merluza al horno Pan y postre	13 Lentejas a la campesina Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno Pan y postre	14 Arroz caldoso de verduras Filete de abadejo en salsa verde Pan y postre	15 Menestra de verduras Magro a la campesina Pan y postre	kcl: 694,78 Prot: 25,03 HC: 90,96 Lip: 21,22
18 Lentejas a la castellana Salmón con salsa de tomate Pan y postre	19 Sopa minestrone Pollo al chilindrón Pan y postre	20 Salteado de verduras Tortilla de patata Pan y postre	21 Crema de verduras Pizza casera de quesos Pan y postre	22 Arroz con tomate Lomo encebollado Pan y postre	kcl: 701,79 Prot: 25,89 HC: 93,14 Lip: 22,64
25	26	27	28	29	

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: diciembre-23

MENÚ: 19.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Magro con champiñones Pan y postre	kcl: 694,20 Prot: 26,90 HC: 88,20 Lip: 23,19
4 Crema de brócoli Pavo guisado con verduras Pan y postre	5 Sopa de verduras Cocido completo Pan y postre	6 FESTIVO	7 NO LECTIVO	8 FESTIVO	kcl: 686,54 Prot: 25,76 HC: 88,58 Lip: 22,95
11 Potaje de garbanzos Pollo en salsa Pan y postre	12 Crema de calabacín Empanada sin gluten ni huevo de atún Pan y postre	13 Guisantes rehogados Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno Pan y postre	14 Arroz caldoso de verduras Abadejo al horno Pan y postre	15 Menestra salteada con jamón Magro a la campesina Pan y postre	kcl: 694,84 Prot: 26,03 HC: 88,94 Lip: 21,68
18 Guisantes rehogados Merluza en salsa vizcaína Pan y postre	19 Sopa de verduras Pollo al chilindrón Pan y postre	20 Alubias estofadas Lomo al horno Pan y postre	21 Crema de verduras Pizza sin gluten de atún Pan y postre	22 Arroz con tomate Lomo encebollado Pan y postre	kcl: 710,33 Prot: 24,48 HC: 94,12 Lip: 23,78
25	26	27	28	29	

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: diciembre-23

MENÚ: 20.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Magro con champiñones Pan y postre	kcl: 725,41 Prot: 26,90 HC: 89,68 Lip: 25,99
4 Crema de brócoli Pavo guisado con verduras Pan y postre	5 Sopa de verduras Cocido completo Pan y postre	6 FESTIVO	7 NO LECTIVO	8 FESTIVO	kcl: 697,72 Prot: 24,81 HC: 89,13 Lip: 24,37
11 Potaje de garbanzos Pollo en salsa Pan y postre	12 Crema de calabacín Empanada de ternera Pan y postre	13 Lentejas a la campesina Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno Pan y postre	14 Arroz caldoso de verduras Pollo asado Pan y postre	15 Menestra salteada con jamón Magro a la campesina Pan y postre	kcl: 724,71 Prot: 26,84 HC: 90,13 Lip: 24,11
18 Lentejas a la castellana Ternera guisada Pan y postre	19 Sopa de verduras Pollo al chilindrón Pan y postre	20 Alubias estofadas Lomo al horno Pan y postre	21 Crema de verduras Pizza casera de quesos Pan y postre	22 Arroz con tomate Lomo encebollado Pan y postre	kcl: 721,78 Prot: 24,91 HC: 94,02 Lip: 24,95
25	26	27	28	29	

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: diciembre-23

MENÚ: 21.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 Pasta pomodoro Tortilla de calabacín Pan y postre	kcl: 697,14 Prot: 26,36 HC: 87,45 Lip: 24,09
4 Crema de brócoli Pavo guisado con verduras Pan y postre	5 Sopa casera Cocido completo Pan y postre	6 FESTIVO	7 NO LECTIVO	8 FESTIVO	kcl: 700,33 Prot: 24,72 HC: 89,77 Lip: 24,37
11 Potaje de garbanzos Pollo en salsa Pan y postre	12 Crema de calabacín Merluza al horno Pan y postre	13 Lentejas a la campesina Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno Pan y postre	14 Arroz caldoso de verduras Abadejo al horno Pan y postre	15 Menestra salteada con jamón Magro a la campesina Pan y postre	kcl: 697,55 Prot: 25,62 HC: 90,78 Lip: 21,35
18 Lentejas a la castellana Merluza en salsa vizcaína Pan y postre	19 Sopa casera Pollo al chilindrón Pan y postre	20 Alubias estofadas Tortilla de patata Pan y postre	21 Crema de verduras Pizza casera de atún Pan y postre	22 Arroz con tomate Lomo encebollado Pan y postre	kcl: 709,29 Prot: 26,63 HC: 91,98 Lip: 24,51
25	26	27	28	29	

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: diciembre-23

MENÚ: 22.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Magro con champiñones Pan y postre	kcl: 692,23 Prot: 26,45 HC: 88,72 Lip: 22,94
4 Crema de brócoli Pavo guisado con verduras Pan y postre	5 Sopa de verduras Lomo en salsa casera Pan y postre	6 FESTIVO	7 NO LECTIVO	8 FESTIVO	kcl: 685,85 Prot: 23,31 HC: 89,71 Lip: 23,46
11 Salteado de verduras Pollo en salsa Pan y postre	12 Crema de calabacín Merluza al horno Pan y postre	13 Guiso de patata Magro con champiñones Pan y postre	14 Arroz caldoso de verduras Abadejo al horno Pan y postre	15 Crema de puerro Magro a la campesina Pan y postre	kcl: 693,00 Prot: 26,25 HC: 89,52 Lip: 21,12
18 Coliflor rehogada Merluza en salsa vizcaína Pan y postre	19 Sopa de verduras Pollo al chilindrón Pan y postre	20 Puré de patata Lomo al horno Pan y postre	21 Crema de zanahoria Estofado de pavo Pan y postre	22 Arroz con tomate Lomo encebollado Pan y postre	kcl: 706,82 Prot: 25,14 HC: 92,47 Lip: 23,83
25	26	27	28	29	

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: diciembre-23

MENÚ: 23.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Magro con champiñones Pan y postre	kcl: 708,48 Prot: 26,02 HC: 89,14 Lip: 24,75
4 Crema de brócoli Limanda en pepitoria Pan y postre	5 Sopa de verduras Cocido completo Pan y postre	6 FESTIVO	7 NO LECTIVO	8 FESTIVO	kcl: 691,32 Prot: 25,74 HC: 89,12 Lip: 23,25
11 Potaje de garbanzos Lomo encebollado Pan y postre	12 Crema de calabacín Empanada sin gluten ni huevo de atún Pan y postre	13 Lentejas a la campesina Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno Pan y postre	14 Arroz caldoso de verduras Filete de abadejo en salsa verde Pan y postre	15 Menestra salteada con jamón Magro a la campesina Pan y postre	kcl: 698,91 Prot: 27,16 HC: 88,85 Lip: 21,67
18 Lentejas a la castellana Salmón con salsa de tomate Pan y postre	19 Sopa de verduras Abadejo al horno Pan y postre	20 Alubias estofadas Lomo al horno Pan y postre	21 Crema de verduras Pizza casera de quesos Pan y postre	22 Arroz con tomate Lomo encebollado Pan y postre	kcl: 712,69 Prot: 24,52 HC: 94,31 Lip: 23,94
25	26	27	28	29	

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: diciembre-23

MENÚ: 24.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Magro con champiñones Pan y postre	kcl: 706,93 Prot: 26,32 HC: 89,51 Lip: 24,27
4 Crema de brócoli Pavo guisado con verduras Pan y postre	5 Sopa de verduras Lomo en salsa casera Pan y postre	6 FESTIVO	7 NO LECTIVO	8 FESTIVO	kcl: 695,68 Prot: 25,31 HC: 89,02 Lip: 23,87
11 Potaje de garbanzos Pollo en salsa Pan y postre	12 Crema de calabacín Ternera guisada Pan y postre	13 Lentejas a la campesina Magro con champiñones Pan y postre	14 Arroz caldoso de verduras Pollo asado Pan y postre	15 Menestra de verduras Lomo asado Pan y postre	kcl: 691,92 Prot: 27,15 HC: 88,35 Lip: 21,12
18 Lentejas a la castellana Lomo con pimientos Pan y postre	19 Sopa de verduras Pollo al chilindrón Pan y postre	20 Alubias estofadas Lomo al horno Pan y postre	21 Crema de verduras Estofado de pavo Pan y postre	22 Espinacas salteadas Pechuga al horno Pan y postre	kcl: 699,43 Prot: 24,87 HC: 93,94 Lip: 22,52
25	26	27	28	29	

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: diciembre-23

MENÚ: 25.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Magro con champiñones Pan y postre	kcl: 722,20 Prot: 26,68 HC: 89,57 Lip: 25,78
4 Crema de brócoli Pavo guisado con verduras Pan y postre	5 Sopa de verduras Lomo en salsa casera Pan y postre	6 FESTIVO	7 NO LECTIVO	8 FESTIVO	kcl: 699,36 Prot: 26,37 HC: 88,79 Lip: 24,01
11 Potaje de garbanzos Lomo encebollado Pan y postre	12 Crema de calabacín Pollo al limón Pan y postre	13 Lentejas a la campesina Magro con champiñones Pan y postre	14 Arroz caldoso de verduras Pollo asado Pan y postre	15 Menestra salteada con jamón Magro a la campesina Pan y postre	kcl: 711,83 Prot: 26,44 HC: 89,48 Lip: 23,19
18 Lentejas a la castellana Lomo con pimientos Pan y postre	19 Sopa de verduras Pollo al chilindrón Pan y postre	20 Alubias estofadas Pechuga al horno Pan y postre	21 Crema de verduras Pizza de bacon Pan y postre	22 Arroz con tomate Lomo encebollado Pan y postre	kcl: 716,71 Prot: 25,16 HC: 94,37 Lip: 24,12
25	26	27	28	29	

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: diciembre-23

MENÚ: 26.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				1 Espirales pomodoro Tortilla de calabacín Pan y postre
4 Verdura tricolor Crema de zanahoria Pan y postre	5 Sopa de verduras Coliflor rehogada Pan y postre	6 FESTIVO	7 NO LECTIVO	8 FESTIVO
11 Potaje de garbanzos Tortilla francesa Pan y postre	12 Crema de calabacín Espinacas salteadas Pan y postre	13 Lentejas a la campesina Guiso de patata Pan y postre	14 Arroz caldoso de verduras Acelgas con patata Pan y postre	15 Menestra salteada Crema de puerro Pan y postre
18 Lentejas a la castellana Coliflor rehogada Pan y postre	19 Sopa de verduras Acelgas con patata Pan y postre	20 Alubias estofadas Tortilla de patata Pan y postre	21 Crema de verduras Pizza casera de quesos Pan y postre	22 Arroz con tomate Espinacas salteadas Pan y postre
25	26	27	28	29

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: diciembre-23

MENÚ: 27.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Espinacas salteadas Pan y postre	kcl: 522,88 Prot: 14,31 HC: 89,94 Lip: 7,48
4 Verdura tricolor Crema de zanahoria Pan y postre	5 Sopa de verduras Coliflor rehogada Pan y postre	6 FESTIVO	7 NO LECTIVO	8 FESTIVO	kcl: 470,70 Prot: 13,62 HC: 79,87 Lip: 6,84
11 Potaje de garbanzos Salteado de verduras Pan y postre	12 Crema de calabacín Espinacas salteadas Pan y postre	13 Guisantes rehogados Guiso de patata Pan y postre	14 Arroz caldoso de verduras Acelgas con patata Pan y postre	15 Menestra salteada Crema de puerro Pan y postre	kcl: 526,64 Prot: 16,14 HC: 87,09 Lip: 8,10
18 Guisantes rehogados Coliflor rehogada Pan y postre	19 Sopa de verduras Acelgas con patata Pan y postre	20 Alubias estofadas Salteado de verduras Pan y postre	21 Crema de verduras Judías verdes salteadas Pan y postre	22 Arroz con tomate Espinacas salteadas Pan y postre	kcl: 536,22 Prot: 16,12 HC: 90,72 Lip: 7,24
25	26	27	28	29	

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: diciembre-23

MENÚ: 28.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Tortilla francesa Pan y postre	kcl: 701,80 Prot: 26,57 HC: 90,16 Lip: 23,31
4 Acelgas con patata Pavo guisado con verduras Pan y postre	5 Sopa de verduras Lomo en salsa casera Pan y postre	6 FESTIVO	7 NO LECTIVO	8 FESTIVO	kcl: 684,82 Prot: 23,58 HC: 87,45 Lip: 24,23
11 Arroz cocido Pollo en salsa Pan y postre	12 Crema de zanahoria Ternera guisada Pan y postre	13 Guiso de patata Magro con champiñones Pan y postre	14 Arroz caldoso de verduras Pechuga al horno Pan y postre	15 Crema de puerro Lomo asado Pan y postre	kcl: 701,08 Prot: 25,62 HC: 91,03 Lip: 23,12
18 Coliflor rehogada Lomo con pimientos Pan y postre	19 Sopa de verduras Pollo al chilindrón Pan y postre	20 Acelgas con patata Tortilla de patata Pan y postre	21 Crema de zanahoria Lomo al horno Pan y postre	22 Arroz con tomate Pechuga al horno Pan y postre	kcl: 707,02 Prot: 24,74 HC: 92,38 Lip: 24,07
25	26	27	28	29	

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: diciembre-23

MENÚ: 29.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Merluza al horno Pan y postre	kcl: 700,98 Prot: 26,32 HC: 89,17 Lip: 23,77
4 Acelgas con patata Pavo guisado con verduras Pan y postre	5 Sopa de verduras Ternera guisada Pan y postre	6 FESTIVO	7 NO LECTIVO	8 FESTIVO	kcl: 696,50 Prot: 25,04 HC: 91,69 Lip: 22,83
11 Potaje de garbanzos Pollo en salsa Pan y postre	12 Crema de zanahoria Empanada de ternera Pan y postre	13 Guisantes rehogados Pechuga al horno Pan y postre	14 Arroz caldoso de verduras Abadejo al horno Pan y postre	15 Menestra de verduras Merluza en salsa de zanahoria Pan y postre	kcl: 691,30 Prot: 26,86 HC: 89,70 Lip: 20,58
18 Guisantes rehogados Merluza en salsa vizcaína Pan y postre	19 Sopa de verduras Pollo al chilindrón Pan y postre	20 Alubias estofadas Abadejo en pepitoria Pan y postre	21 Judías verdes salteadas Merluza encebollada Pan y postre	22 Arroz con tomate Pechuga al horno Pan y postre	kcl: 702,32 Prot: 24,50 HC: 94,01 Lip: 22,93
25	26	27	28	29	

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: diciembre-23

MENÚ: 30.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 Espirales con salsa boloñesa de atún Tortilla de calabacín Pan y postre	kcl: 715,84 Prot: 25,88 HC: 89,05 Lip: 25,67
4 Crema de brócoli Pavo guisado con verduras Pan y postre	5 Sopa de cocido Cocido completo Pan y postre	6 FESTIVO	7 NO LECTIVO	8 FESTIVO	kcl: 698,13 Prot: 23,96 HC: 90,33 Lip: 24,26
11 Potaje de garbanzos Pollo en salsa Pan y postre	12 Crema de calabacín Merluza al horno Pan y postre	13 Lentejas a la campesina Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno Pan y postre	14 Arroz caldoso de verduras Filete de abadejo en salsa verde Pan y postre	15 Crema de puerro Magro a la campesina Pan y postre	kcl: 697,99 Prot: 25,27 HC: 91,05 Lip: 21,43
18 Lentejas a la castellana Salmón con salsa de tomate Pan y postre	19 Sopa minestrone Pollo al chilindrón Pan y postre	20 Alubias estofadas Tortilla de patata Pan y postre	21 Crema de zanahoria Pizza casera de quesos Pan y postre	22 Arroz con tomate Lomo encebollado Pan y postre	kcl: 711,78 Prot: 25,96 HC: 92,44 Lip: 24,03
25	26	27	28	29	

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: diciembre-23

MENÚ: 31.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Tortilla de calabacín Pan y postre	kcl: 710,76 Prot: 25,94 HC: 86,81 Lip: 25,71
4 Crema de brócoli Limanda en pepitoria Pan y postre	5 Sopa de verduras Abadejo al horno Pan y postre	6 FESTIVO	7 NO LECTIVO	8 FESTIVO	kcl: 692,33 Prot: 23,97 HC: 91,48 Lip: 23,10
11 Potaje de garbanzos Tortilla francesa Pan y postre	12 Crema de calabacín Empanada sin gluten ni huevo de atún Pan y postre	13 Guisantes rehogados Limanda al horno Pan y postre	14 Arroz caldoso de verduras Filete de abadejo en salsa verde Pan y postre	15 Menestra de verduras Merluza en salsa de zanahoria Pan y postre	kcl: 700,26 Prot: 25,41 HC: 91,50 Lip: 23,42
18 Guisantes rehogados Salmón con salsa de tomate Pan y postre	19 Sopa de verduras Abadejo al horno Pan y postre	20 Alubias estofadas Tortilla de patata Pan y postre	21 Crema de verduras Pizza sin gluten de atún Pan y postre	22 Arroz con tomate Abadejo en pepitoria Pan y postre	kcl: 702,37 Prot: 25,78 HC: 92,45 Lip: 23,06
25	26	27	28	29	

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: diciembre-23

MENÚ: 32.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 Pasta sin gluten ni huevo Tortilla de calabacín Pan y postre	kcl: 695,27 Prot: 25,74 HC: 90,10 Lip: 22,98
4 Crema de brócoli Estofado de pavo Pan y postre	5 Sopa de ave Lomo en salsa casera Pan y postre	6 FESTIVO	7 NO LECTIVO	8 FESTIVO	kcl: 678,32 Prot: 22,93 HC: 88,41 Lip: 23,37
11 Garbanzos con verduras Tortilla francesa Pan y postre	12 Crema de calabacín Merluza al horno Pan y postre	13 Guisantes rehogados Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno Pan y postre	14 Arroz salteado Tortilla francesa Pan y postre	15 Menestra salteada con jamón Lomo asado Pan y postre	kcl: 679,72 Prot: 25,14 HC: 89,92 Lip: 19,96
18 Guisantes rehogados Salmón al horno Pan y postre	19 Sopa de ave Pollo asado Pan y postre	20 Alubias con verduras Tortilla de patata Pan y postre	21 Crema de verduras Estofado de pavo Pan y postre	22 Arroz salteado Lomo encebollado Pan y postre	kcl: 698,88 Prot: 24,07 HC: 93,85 Lip: 22,81
25	26	27	28	29	

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: diciembre-23

MENÚ: 33.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 Pasta pomodoro Tortilla de calabacín Pan y postre	kcl: 701,38 Prot: 26,54 HC: 89,86 Lip: 23,41
4 Crema de brócoli Pavo guisado con verduras Pan y postre	5 Sopa casera Ternera guisada Pan y postre	6 FESTIVO	7 NO LECTIVO	8 FESTIVO	kcl: 688,22 Prot: 24,20 HC: 88,31 Lip: 23,95
11 Arroz cocido Pollo en salsa Pan y postre	12 Crema de calabacín Pollo al limón Pan y postre	13 Guiso de patata Magro con champiñones Pan y postre	14 Arroz con verduras Pechuga al horno Pan y postre	15 Crema de puerro Lomo asado Pan y postre	kcl: 700,82 Prot: 25,94 HC: 90,77 Lip: 23,06
18 Coliflor rehogada Lomo con pimientos Pan y postre	19 Sopa casera Pollo al chilindrón Pan y postre	20 Acelgas con patata Tortilla de patata Pan y postre	21 Crema de zanahoria Estofado de pavo Pan y postre	22 Arroz con tomate Lomo encebollado Pan y postre	kcl: 705,53 Prot: 24,71 HC: 92,15 Lip: 24,02
25	26	27	28	29	

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: diciembre-23

MENÚ: 34.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Tortilla de calabacín Pan y postre	kcl: 706,31 Prot: 26,09 HC: 90,17 Lip: 24,02
4 Acelgas con patata Pavo guisado con verduras Pan y postre	5 Puré de patata Lomo en salsa casera Pan y postre	6 FESTIVO	7 NO LECTIVO	8 FESTIVO	kcl: 680,05 Prot: 23,12 HC: 88,27 Lip: 23,54
11 Salteado de verduras Pollo en salsa Pan y postre	12 Crema de calabacín Merluza al horno Pan y postre	13 Guiso de patata Magro con champiñones Pan y postre	14 Arroz caldoso de verduras Abadejo al horno Pan y postre	15 Crema de puerro Magro a la campesina Pan y postre	kcl: 683,74 Prot: 24,97 HC: 90,96 Lip: 20,02
18 Puré de patata Salmón con salsa de tomate Pan y postre	19 Acelgas con patata Pollo al chilindrón Pan y postre	20 Salteado de verduras Tortilla de patata Pan y postre	21 Crema de zanahoria Estofado de pavo Pan y postre	22 Arroz con tomate Lomo encebollado Pan y postre	kcl: 702,70 Prot: 23,63 HC: 94,57 Lip: 23,11
25	26	27	28	29	

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: diciembre-23

MENÚ: 35.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 Pasta pomodoro Tortilla de calabacín Pan y postre	kcl: 708,14 Prot: 25,94 HC: 89,45 Lip: 24,61
4 Crema de brócoli Limanda en pepitoria Pan y postre	5 Sopa casera Cocido completo Pan y postre	6 FESTIVO	7 NO LECTIVO	8 FESTIVO	kcl: 691,93 Prot: 23,64 HC: 89,91 Lip: 23,90
11 Potaje de garbanzos Tortilla francesa Pan y postre	12 Crema de calabacín Empanada de ternera Pan y postre	13 Lentejas a la campesina Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno Pan y postre	14 Arroz caldoso de verduras Filete de abadejo en salsa verde Pan y postre	15 Menestra salteada con jamón Magro a la campesina Pan y postre	kcl: 704,04 Prot: 25,86 HC: 91,05 Lip: 21,84
18 Lentejas a la castellana Salmón con salsa de tomate Pan y postre	19 Sopa casera Abadejo al horno Pan y postre	20 Alubias estofadas Tortilla de patata Pan y postre	21 Crema de verduras Pizza casera de atún Pan y postre	22 Arroz con tomate Abadejo en pepitoria Pan y postre	kcl: 710,14 Prot: 25,72 HC: 93,08 Lip: 23,67
25	26	27	28	29	

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: diciembre-23

MENÚ: 36.

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

				1 Espinacas salteadas Magro con champiñones Pan y postre
4 Crema de brócoli Estofado de pavo Pan y postre	5 Coliflor rehogada Lomo en salsa casera Pan y postre	6 FESTIVO	7 NO LECTIVO	8 FESTIVO
11 Salteado de verduras Pechuga al horno Pan y postre	12 Crema de calabacín Merluza al horno Pan y postre	13 Guiso de patata Magro con champiñones Pan y postre	14 Acelgas con patata Abadejo al horno Pan y postre	15 Crema de puerro Lomo asado Pan y postre
18 Coliflor rehogada Salmón con salsa de tomate Pan y postre	19 Acelgas con patata Pollo al chilindrón Pan y postre	20 Salteado de verduras Lomo al horno Pan y postre	21 Crema de zanahoria Estofado de pavo Pan y postre	22 Espinacas salteadas Lomo encebollado Pan y postre
25	26	27	28	29

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: diciembre-23

MENÚ: 37.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 Espirales cocidos Tortilla de calabacín Pan y postre	kcl: 698,58 Prot: 25,74 HC: 91,40 Lip: 22,77
4 Acelgas con patata Estofado de pavo Pan y postre	5 Puré de patata Lomo al horno Pan y postre	6 FESTIVO	7 NO LECTIVO	8 FESTIVO	kcl: 695,26 Prot: 23,47 HC: 92,51 Lip: 23,19
11 Arroz cocido Tortilla francesa Pan y postre	12 Crema de calabacín Merluza al horno Pan y postre	13 Lentejas a la campesina Magro con champiñones Pan y postre	14 Arroz cocido Abadejo al horno Pan y postre	15 Crema de puerro Lomo asado Pan y postre	kcl: 703,83 Prot: 26,13 HC: 91,84 Lip: 21,03
18 Lentejas a la castellana Salmón al horno Pan y postre	19 Sopa minestrone Pollo asado Pan y postre	20 Acelgas con patata Tortilla de patata Pan y postre	21 Puré de patata Estofado de pavo Pan y postre	22 Arroz cocido Pechuga al horno Pan y postre	kcl: 696,26 Prot: 24,36 HC: 93,13 Lip: 22,71
25	26	27	28	29	

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: diciembre-23

MENÚ: 38.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 Espirales pomodoro Magro con champiñones Pan y postre	kcl: 706,20 Prot: 26,01 HC: 87,68 Lip: 25,15
4 Crema de brócoli Estofado de pavo Pan y postre	5 Sopa de verduras Cocido completo Pan y postre	6 FESTIVO	7 NO LECTIVO	8 FESTIVO	kcl: 697,66 Prot: 25,27 HC: 88,79 Lip: 24,31
11 Potaje de garbanzos Lomo encebollado Pan y postre	12 Crema de calabacín Merluza al horno Pan y postre	13 Lentejas a la campesina Magro con champiñones Pan y postre	14 Arroz caldoso de verduras Abadejo al horno Pan y postre	15 Menestra salteada con jamón Lomo asado Pan y postre	kcl: 687,01 Prot: 24,42 HC: 89,56 Lip: 21,25
18 Lentejas a la castellana Salmón con salsa de tomate Pan y postre	19 Sopa de verduras Pollo al chilindrón Pan y postre	20 Alubias estofadas Lomo al horno Pan y postre	21 Crema de verduras Estofado de pavo Pan y postre	22 Arroz con tomate Lomo encebollado Pan y postre	kcl: 703,90 Prot: 25,07 HC: 92,98 Lip: 23,31
25	26	27	28	29	

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: diciembre-23

MENÚ: 39.

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

				1 Espirales cocidos Tortilla de calabacín Pan y postre
4 Crema de brócoli Estofado de pavo Pan y postre	5 Sopa de ave Lomo al horno Pan y postre	6 FESTIVO	7 NO LECTIVO	8 FESTIVO
11 Garbanzos con verduras Tortilla francesa Pan y postre	12 Crema de calabacín Merluza al horno Pan y postre	13 Guiso de patata Magro con champiñones Pan y postre	14 Arroz salteado Abadejo al horno Pan y postre	15 Crema de puerro Lomo asado Pan y postre
18 Coliflor rehogada Merluza al horno Pan y postre	19 Sopa de ave Pollo asado Pan y postre	20 Alubias con verduras Tortilla de patata Pan y postre	21 Crema de verduras Estofado de pavo Pan y postre	22 Arroz salteado Lomo encebollado Pan y postre
25	26	27	28	29

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: diciembre-23

MENÚ: 40.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Tortilla de calabacín Pan y postre	kcl: 699,15 Prot: 26,67 HC: 88,52 Lip: 23,70
4 Crema de brócoli Pavo guisado con verduras Pan y postre	5 Sopa de verduras Cocido completo Pan y postre	6 FESTIVO	7 NO LECTIVO	8 FESTIVO	kcl: 691,93 Prot: 23,64 HC: 89,91 Lip: 23,90
11 Potaje de garbanzos Pollo en salsa Pan y postre	12 Crema de calabacín Empanada sin gluten ni huevo de atún Pan y postre	13 Guisantes rehogados Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno Pan y postre	14 Arroz caldoso de verduras Filete de abadejo en salsa verde Pan y postre	15 Menestra salteada con jamón Magro a la campesina Pan y postre	kcl: 687,19 Prot: 25,67 HC: 90,65 Lip: 20,23
18 Guisantes rehogados Salmón con salsa de tomate Pan y postre	19 Sopa de verduras Pollo al chilindrón Pan y postre	20 Salteado de verduras Tortilla de patata Pan y postre	21 Crema de verduras Pizza sin gluten de atún Pan y postre	22 Arroz con tomate Lomo encebollado Pan y postre	kcl: 709,97 Prot: 24,57 HC: 94,12 Lip: 23,70
25	26	27	28	29	

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: diciembre-23

MENÚ: 41.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 Espirales pomodoro sin sal Merluza al horno sin sal Pan y postre	kcl: 697,60 Prot: 26,43 HC: 90,06 Lip: 22,95
4 Verdura tricolor sin sal Pavo guisado con verduras sin sal Pan y postre	5 Sopa de verduras sin sal Abadejo al horno sin sal Pan y postre	6 FESTIVO	7 NO LECTIVO	8 FESTIVO	kcl: 690,23 Prot: 23,94 HC: 88,69 Lip: 24,12
11 Potaje de garbanzos sin sal Abadejo ajoarriero sin sal Pan y postre	12 Crema de calabacín sin sal Pollo al limón sin sal Pan y postre	13 Lentejas a la campesina sin sal Pechuga al horno sin sal Pan y postre	14 Arroz con verduras sin sal Filete de abadejo en salsa verde sin sal Pan y postre	15 Crema de puerro sin sal Merluza en salsa de zanahoria sin sal Pan y postre	kcl: 700,82 Prot: 25,94 HC: 90,77 Lip: 23,06
18 Lentejas a la castellana sin sal Merluza en salsa vizcaína sin sal Pan y postre	19 Sopa de verduras sin sal Pollo al chilindrón sin sal Pan y postre	20 Alubias estofadas sin sal Abadejo en pepitoria sin sal Pan y postre	21 Crema de verduras sin sal Estofado de pavo sin sal Pan y postre	22 Arroz blanco sin sal Pechuga al horno sin sal Pan y postre	kcl: 704,92 Prot: 24,75 HC: 92,61 Lip: 23,73
25	26	27	28	29	

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: diciembre-23

MENÚ: 42.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 Espinacas salteadas Tortilla americana Pan y postre	kcl: 792,46 Prot: 29,61 HC: 101,28 Lip: 26,81
4 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Pan y postre	5 Coliflor rehogada Cocido completo Pan y postre	6 FESTIVO	7 NO LECTIVO	8 FESTIVO	kcl: 788,13 Prot: 28,23 HC: 97,13 Lip: 27,44
11 Potaje de garbanzos Tortilla alemana Pan y postre	12 Espinacas salteadas Empanada de atún Pan y postre	13 Lentejas a la campesina Ragout de ternera Pan y postre	14 Arroz caldoso de verduras Filete de abadejo en salsa verde Pan y postre	15 Menestra salteada Lomo adobado Pan y postre	kcl: 795,64 Prot: 30,15 HC: 98,50 Lip: 26,90
18 Lentejas a la castellana Rodaja de merluza Pan y postre	19 Acelgas con patata Pollo al chilindrón Pan y postre	20 Alubias estofadas Tortilla de patata Pan y postre	21 Risotto de setas Bacalao gratinado Pan y postre	22 Arroz con tomate San jacobó Pan y postre	kcl: 786,64 Prot: 29,59 HC: 96,58 Lip: 26,65
25	26	27	28	29	

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: diciembre-23

MENÚ: 43.

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

				1 Pasta sin gluten ni huevo Merluza al horno Pan y postre
4 Acelgas con patata Limanda al horno Pan y postre	5 Puré de patata Lomo al horno Pan y postre	6 FESTIVO	7 NO LECTIVO	8 FESTIVO
11 Arroz cocido Pechuga al horno Pan y postre	12 Pasta sin gluten ni huevo Merluza al horno Pan y postre	13 Puré de patata Limanda al horno Pan y postre	14 Arroz cocido Abadejo al horno Pan y postre	15 Acelgas con patata Lomo asado Pan y postre
18 Puré de patata Merluza al horno Pan y postre	19 Arroz cocido Pollo asado Pan y postre	20 Acelgas con patata Abadejo al horno Pan y postre	21 Puré de patata Lomo al horno Pan y postre	22 Arroz cocido Pechuga al horno Pan y postre
25	26	27	28	29

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: diciembre-23

MENÚ: 44.

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

				1 Puré de patata Espinacas salteadas Pan y postre
4 Verdura tricolor Crema de zanahoria Pan y postre	5 Sopa de verduras Coliflor rehogada Pan y postre	6 FESTIVO	7 NO LECTIVO	8 FESTIVO
11 Puré de patata Salteado de verduras Pan y postre	12 Crema de calabacín Espinacas salteadas Pan y postre	13 Coliflor rehogada Guiso de patata Pan y postre	14 Crema de calabaza Acelgas con patata Pan y postre	15 Menestra salteada Crema de puerro Pan y postre
18 Crema de patata, espinaca y zanahoria Coliflor rehogada Pan y postre	19 Sopa de verduras Acelgas con patata Pan y postre	20 Puré de patata Salteado de verduras Pan y postre	21 Crema de verduras Judías verdes salteadas Pan y postre	22 Salteado de verduras Espinacas salteadas Pan y postre
25	26	27	28	29

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: diciembre-23

MENÚ: 45.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 Pasta pomodoro Tortilla de calabacín Pan y postre	kcl: 689,78 Prot: 26,78 HC: 85,79 Lip: 23,01
4 Crema de brócoli Pavo guisado con verduras Pan y postre	5 Coliflor rehogada Lomo en salsa casera Pan y postre	6 FESTIVO	7 NO LECTIVO	8 FESTIVO	kcl: 680,37 Prot: 22,69 HC: 88,47 Lip: 23,65
11 Salteado de verduras Pollo en salsa Pan y postre	12 Crema de calabacín Ternera guisada Pan y postre	13 Guiso de patata Magro con champiñones Pan y postre	14 Acelgas con patata Abadejo al horno Pan y postre	15 Crema de puerro Magro a la campesina Pan y postre	kcl: 688,94 Prot: 24,87 HC: 90,02 Lip: 21,06
18 Coliflor rehogada Salmón con salsa de tomate Pan y postre	19 Acelgas con patata Pollo al chilindrón Pan y postre	20 Salteado de verduras Tortilla de patata Pan y postre	21 Crema de zanahoria Estofado de pavo Pan y postre	22 Espinacas salteadas Lomo encebollado Pan y postre	kcl: 695,95 Prot: 23,98 HC: 92,87 Lip: 22,96
25	26	27	28	29	

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: diciembre-23

MENÚ: 46.

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

Pasta pomodoro
Tortilla de calabacín
Pan y postre

4

Crema de brócoli
Pavo guisado con verduras
Pan y postre

5

Sopa casera
Ternera guisada
Pan y postre

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

FESTIVO

11

Salteado de verduras
Pollo en salsa
Pan y postre

12

Crema de calabacín
Merluza al horno
Pan y postre

13

Guiso de patata
Magro con champiñones
Pan y postre

14

Arroz caldoso de verduras
Abadejo al horno
Pan y postre

15

Crema de puerro
Magro a la campesina
Pan y postre

18

Coliflor rehogada
Merluza en salsa vizcaína
Pan y postre

19

Sopa casera
Pollo al chilindrón
Pan y postre

20

Salteado de verduras
Tortilla de patata
Pan y postre

21

Crema de zanahoria
Estofado de pavo
Pan y postre

22

Arroz con tomate
Lomo encebollado
Pan y postre

25

26

27

28

29

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: diciembre-23

MENÚ: 47.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 Pasta pomodoro Tortilla de calabacín Pan y postre	kcl: 708,14 Prot: 25,94 HC: 89,45 Lip: 24,61
4 Crema de brócoli Limanda en pepitoria Pan y postre	5 Sopa de verduras Cocido completo Pan y postre	6 FESTIVO	7 NO LECTIVO	8 FESTIVO	kcl: 691,93 Prot: 23,64 HC: 89,91 Lip: 23,90
11 Potaje de garbanzos Tortilla francesa Pan y postre	12 Crema de calabacín Merluza al horno Pan y postre	13 Guisantes rehogados Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno Pan y postre	14 Arroz caldoso de verduras Abadejo al horno Pan y postre	15 Menestra salteada con jamón Magro a la campesina Pan y postre	kcl: 704,04 Prot: 25,86 HC: 91,05 Lip: 21,84
18 Guisantes rehogados Merluza en salsa vizcaína Pan y postre	19 Sopa de verduras Abadejo al horno Pan y postre	20 Alubias estofadas Tortilla de patata Pan y postre	21 Crema de verduras Pizza casera de quesos Pan y postre	22 Arroz con tomate Lomo encebollado Pan y postre	kcl: 710,14 Prot: 25,72 HC: 93,08 Lip: 23,67
25	26	27	28	29	

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: diciembre-23

MENÚ: 48.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 Espinacas salteadas Magro con champiñones Pan y postre	kcl: 703,08 Prot: 26,19 HC: 91,31 Lip: 23,11
4 Crema de brócoli Estofado de pavo Pan y postre	5 Sopa casera Lomo al horno Pan y postre	6 FESTIVO	7 NO LECTIVO	8 FESTIVO	kcl: 692,24 Prot: 23,84 HC: 90,71 Lip: 23,49
11 Puré de patata Pechuga al horno Pan y postre	12 Crema de calabacín Merluza al horno Pan y postre	13 Guisantes rehogados Magro con champiñones Pan y postre	14 Arroz cocido Abadejo al horno Pan y postre	15 Menestra salteada con jamón Lomo asado Pan y postre	kcl: 696,65 Prot: 25,87 HC: 91,16 Lip: 20,65
18 Guisantes rehogados Merluza al horno Pan y postre	19 Sopa casera Pollo asado Pan y postre	20 Acelgas con patata Lomo al horno Pan y postre	21 Crema de verduras Estofado de pavo Pan y postre	22 Arroz con tomate Lomo encebollado Pan y postre	kcl: 695,81 Prot: 24,59 HC: 92,27 Lip: 22,94
25	26	27	28	29	

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: diciembre-23

MENÚ: 49.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 Pasta sin gluten ni huevo Magro con champiñones Pan y postre	kcl: 695,58 Prot: 26,85 HC: 89,27 Lip: 22,89
4 Acelgas con patata Estofado de pavo Pan y postre	5 Coliflor rehogada Lomo en salsa casera Pan y postre	6 FESTIVO	7 NO LECTIVO	8 FESTIVO	kcl: 685,41 Prot: 24,69 HC: 87,95 Lip: 23,58
11 Salteado de verduras Pechuga al horno Pan y postre	12 Crema de zanahoria Ternera guisada Pan y postre	13 Guiso de patata Magro con champiñones Pan y postre	14 Arroz con verduras Pollo asado Pan y postre	15 Crema de puerro Lomo asado Pan y postre	kcl: 694,48 Prot: 26,03 HC: 89,32 Lip: 22,96
18 Coliflor rehogada Lomo con pimientos Pan y postre	19 Acelgas con patata Pollo asado Pan y postre	20 Salteado de verduras Lomo al horno Pan y postre	21 Crema de zanahoria Estofado de pavo Pan y postre	22 Arroz cocido Lomo encebollado Pan y postre	kcl: 707,10 Prot: 25,05 HC: 91,64 Lip: 24,27
25	26	27	28	29	

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: diciembre-23

MENÚ: 50.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				1 Espirales pomodoro Tortilla de calabacín Pan y postre
4 Crema de zanahoria Pechuga al horno Pan y postre	5 Sopa de cocido Lomo al horno Pan y postre	6 FESTIVO	7 NO LECTIVO	8 FESTIVO
11 Arroz cocido Pollo en salsa Pan y postre	12 Crema de calabacín Merluza al rebozada Pan y postre	13 Puré de patata Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno Pan y postre	14 Arroz cocido Abadejo al horno Pan y postre	15 Crema de puerro Lomo asado Pan y postre
18 Crema de patata, espinaca y zanahoria Salmón con salsa de tomate Pan y postre	19 Sopa minestrone Pollo asado Pan y postre	20 Puré de patata Tortilla de patata Pan y postre	21 Crema de verduras Pizza casera de quesos Pan y postre	22 Arroz con tomate San jacobó Pan y postre
25	26	27	28	29

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: diciembre-23

MENÚ: 51.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Merluza al horno Pan y postre	kcl: 688,41 Prot: 24,61 HC: 87,53 Lip: 23,48
4 Crema de brócoli Limanda en pepitoria Pan y postre	5 Sopa de verduras Abadejo al horno Pan y postre	6 FESTIVO	7 NO LECTIVO	8 FESTIVO	kcl: 683,06 Prot: 23,84 HC: 91,16 Lip: 22,27
11 Salteado de verduras Abadejo ajoarriero Pan y postre	12 Crema de calabacín Merluza al horno Pan y postre	13 Guiso de patata Limanda al horno Pan y postre	14 Arroz caldoso de verduras Abadejo al horno Pan y postre	15 Crema de puerro Merluza en salsa de zanahoria Pan y postre	kcl: 689,19 Prot: 25,17 HC: 89,85 Lip: 23,03
18 Coliflor rehogada Merluza en salsa vizcaína Pan y postre	19 Sopa de verduras Abadejo al horno Pan y postre	20 Acelgas con patata Abadejo en pepitoria Pan y postre	21 Crema de zanahoria Merluza encebollada Pan y postre	22 Arroz con tomate Merluza al horno Pan y postre	kcl: 687,34 Prot: 23,24 HC: 91,46 Lip: 22,79
25	26	27	28	29	

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: diciembre-23

MENÚ: 52.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 Espinacas salteadas Tortilla francesa Pan y postre	kcl: 564,08 Prot: 20,14 HC: 69,61 Lip: 20,56
4 Crema de brócoli Estofado de pavo Pan y postre	5 Sopa de verduras Abadejo al horno Pan y postre	6 FESTIVO	7 NO LECTIVO	8 FESTIVO	kcl: 557,80 Prot: 19,27 HC: 72,41 Lip: 19,22
11 Potaje de garbanzos Tortilla francesa Pan y postre	12 Crema de calabacín Merluza al horno Pan y postre	13 Lentejas a la campesina Pechuga al horno Pan y postre	14 Acelgas con patata Abadejo al horno Pan y postre	15 Menestra de verduras Merluza en salsa de zanahoria Pan y postre	kcl: 571,07 Prot: 20,09 HC: 72,84 Lip: 20,21
18 Lentejas a la castellana Merluza al horno Pan y postre	19 Sopa de verduras Pollo asado Pan y postre	20 Alubias estofadas Tortilla francesa Pan y postre	21 Crema de verduras Estofado de pavo Pan y postre	22 Espinacas salteadas Lomo encebollado Pan y postre	kcl: 568,24 Prot: 20,62 HC: 74,06 Lip: 19,11
25	26	27	28	29	

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: diciembre-23

MENÚ: 53.

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

Espirales pomodoro

Tortilla de calabacín

Pan y postre

4

Crema de brócoli

Pavo guisado con verduras

Pan y postre

5

Sopa de cocido

Ternera guisada

Pan y postre

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

FESTIVO

11

Potaje de garbanzos

Pollo en salsa

Pan y postre

12

Crema de calabacín

Merluza al horno

Pan y postre

13

Lentejas a la campesina

Magro con champiñones

Pan y postre

14

Arroz caldoso de verduras

Abadejo al horno

Pan y postre

15

Menestra de verduras

Magro a la campesina

Pan y postre

18

Lentejas a la castellana

Merluza en salsa vizcaína

Pan y postre

19

Sopa minestrone

Pollo al chilindrón

Pan y postre

20

Alubias estofadas

Tortilla de patata

Pan y postre

21

Crema de verduras

Pizza casera de quesos

Pan y postre

22

Arroz con tomate

Lomo encebollado

Pan y postre

25

26

27

28

29

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: diciembre-23

MENÚ: 54.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 Pasta pomodoro Tortilla de calabacín Pan y postre	kcl: 689,92 Prot: 24,85 HC: 86,79 Lip: 23,87
4 Crema de brócoli Limanda en pepitoria Pan y postre	5 Sopa casera Abadejo al horno Pan y postre	6 FESTIVO	7 NO LECTIVO	8 FESTIVO	kcl: 687,05 Prot: 24,41 HC: 90,62 Lip: 22,70
11 Potaje de garbanzos Tortilla francesa Pan y postre	12 Crema de calabacín Merluza al horno Pan y postre	13 Lentejas a la campesina Limanda al horno Pan y postre	14 Acelgas con patata Filete de abadejo en salsa verde Pan y postre	15 Menestra de verduras Tortilla francesa Pan y postre	kcl: 692,63 Prot: 26,12 HC: 89,04 Lip: 23,35
18 Lentejas a la castellana Salmón con salsa de tomate Pan y postre	19 Sopa casera Abadejo al horno Pan y postre	20 Alubias estofadas Tortilla de patata Pan y postre	21 Crema de verduras Merluza encebollada Pan y postre	22 Espinacas salteadas Abadejo en pepitoria Pan y postre	kcl: 696,69 Prot: 24,86 HC: 91,77 Lip: 23,14
25	26	27	28	29	

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: diciembre-23

MENÚ: 55.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 Pasta pomodoro Tortilla de calabacín Pan y postre	kcl: 714,63 Prot: 24,81 HC: 97,04 Lip: 22,46
4 Crema de brócoli Pechuga al horno Pan y postre	5 Coliflor rehogada Lomo en salsa casera Pan y postre	6 FESTIVO	7 NO LECTIVO	8 FESTIVO	kcl: 696,81 Prot: 23,59 HC: 94,06 Lip: 22,62
11 Puré de patata Tortilla francesa Pan y postre	12 Crema de calabacín Pollo al limón Pan y postre	13 Coliflor rehogada Magro con champiñones Pan y postre	14 Arroz cocido Pechuga al horno Pan y postre	15 Crema de puerro Lomo asado Pan y postre	kcl: 706,53 Prot: 24,32 HC: 96,17 Lip: 20,21
18 Coliflor rehogada Lomo con pimientos Pan y postre	19 Arroz cocido Pollo al chilindrón Pan y postre	20 Acelgas con patata Tortilla de patata Pan y postre	21 Puré de patata Lomo al horno Pan y postre	22 Arroz con tomate Lomo encebollado Pan y postre	kcl: 711,40 Prot: 25,01 HC: 95,23 Lip: 23,17
25	26	27	28	29	

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: diciembre-23

MENÚ: 56.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 Pasta sin gluten ni huevo Tortilla francesa Pan y postre	kcl: 691,10 Prot: 25,11 HC: 90,25 Lip: 22,73
4 Crema de brócoli Estofado de pavo Pan y postre	5 Sopa de verduras Abadejo al horno Pan y postre	6 FESTIVO	7 NO LECTIVO	8 FESTIVO	kcl: 685,46 Prot: 23,31 HC: 89,14 Lip: 23,67
11 Salteado de verduras Tortilla francesa Pan y postre	12 Crema de calabacín Merluza al horno Pan y postre	13 Guiso de patata Pechuga al horno Pan y postre	14 Arroz cocido Abadejo al horno Pan y postre	15 Crema de puerro Tortilla francesa Pan y postre	kcl: 680,84 Prot: 25,14 HC: 89,76 Lip: 19,84
18 Coliflor rehogada Merluza al horno Pan y postre	19 Sopa de verduras Pollo asado Pan y postre	20 Alubias estofadas Tortilla francesa Pan y postre	21 Crema de verduras Estofado de pavo Pan y postre	22 Arroz cocido Pechuga al horno Pan y postre	kcl: 698,90 Prot: 24,22 HC: 93,39 Lip: 22,95
25	26	27	28	29	

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: diciembre-23

MENÚ: 57.

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1
Triturado de pescado, patata y zanahoria

Kcal: 339,75
Pan y postre
HC: 43,39
Lip: 9,43

4
Triturado de huevo, patata, judía verde, zanahoria y calabacín

Pan y postre
Prot: 17,01
HC: 32,29
Lip: 14,17

5
Triturado de ternera, patata, judía verde y puerro

Pan y postre
Prot: 20,42
HC: 39,33
Lip: 22,69

6
FESTIVO

7
NO LECTIVO

8
FESTIVO

11
Triturado de pollo, patata, judía verde y calabacín

Kcal: 323,45
Prot: 29,98
HC: 31,37
Lip: 8,57

12
Triturado de pescado, patata y zanahoria

Kcal: 339,75
Prot: 22,4
HC: 43,39
Lip: 9,43

13
Triturado de lentejas, pollo, patata, calabacín y zanahoria

Kcal: 395,95
Prot: 37,12
HC: 38,95
Lip: 10,28

14
Triturado de ternera, patata, judía verde y puerro

Kcal: 441,85
Prot: 20,42
HC: 39,33
Lip: 22,69

15
Triturado de huevo, patata, judía verde, zanahoria y calabacín

Kcal: 322,2
Prot: 17,01
HC: 32,29
Lip: 14,17

18
Triturado de lentejas, pollo, patata, calabacín y zanahoria

Kcal: 395,95
Prot: 37,12
HC: 38,95
Lip: 10,28

19
Triturado de pollo, patata, judía verde y calabacín

Kcal: 323,45
Prot: 29,98
HC: 31,37
Lip: 8,57

20
Triturado de alubias, pescado, patata y judía verde

Kcal: 353,25
Prot: 25,77
HC: 40,57
Lip: 9,57

21
Triturado de pescado, patata y zanahoria

Kcal: 339,75
Prot: 22,4
HC: 43,39
Lip: 9,43

22
Triturado de ternera, patata, judía verde y puerro

Kcal: 441,85
Prot: 20,42
HC: 39,33
Lip: 22,69

25

26

27

28

29

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: diciembre-23

MENÚ: 58.

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

				1 Espirales pomodoro Tortilla de calabacín Pan y postre
4 Crema de brócoli Pavo guisado con verduras Pan y postre	5 Sopa de verduras Cocido completo Pan y postre	6 FESTIVO	7 NO LECTIVO	8 FESTIVO
11 Potaje de garbanzos Tortilla francesa Pan y postre	12 Crema de calabacín Empanada de ternera Pan y postre	13 Lentejas a la campesina Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno Pan y postre	14 Arroz caldoso de verduras Lomo al horno Pan y postre	15 Menestra salteada con jamón Magro a la campesina Pan y postre
18 Lentejas a la castellana Ternera guisada Pan y postre	19 Sopa de verduras Magro con champiñones Pan y postre	20 Alubias estofadas Tortilla de patata Pan y postre	21 Crema de verduras Pizza casera de quesos Pan y postre	22 Arroz con tomate Lomo encebollado Pan y postre
25	26	27	28	29

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: diciembre-23

MENÚ: 59.

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

				1 Pasta sin gluten ni huevo Merluza al horno Pan y postre
4 Pasta sin gluten ni huevo Limanda al horno Pan y postre	5 Arroz cocido Lomo al horno Pan y postre	6 FESTIVO	7 NO LECTIVO	8 FESTIVO
11 Arroz cocido Pechuga al horno Pan y postre	12 Pasta sin gluten ni huevo Merluza al horno Pan y postre	13 Macarrones sin gluten ni huevo Limanda al horno Pan y postre	14 Arroz cocido Abadejo al horno Pan y postre	15 Pasta sin gluten ni huevo Lomo asado Pan y postre
18 Pasta sin gluten ni huevo Salmón al horno Pan y postre	19 Arroz cocido Pollo asado Pan y postre	20 Pasta sin gluten ni huevo Abadejo al horno Pan y postre	21 Arroz cocido Lomo al horno Pan y postre	22 Arroz cocido Pechuga al horno Pan y postre
25	26	27	28	29

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: diciembre-23

MENÚ: 60.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Magro con champiñones Pan y postre	kcl: 718,33 Prot: 26,76 HC: 90,12 Lip: 25,07
4 Crema de brócoli Pavo guisado con verduras Pan y postre	5 Sopa de verduras Lomo en salsa casera Pan y postre	6 FESTIVO	7 NO LECTIVO	8 FESTIVO	kcl: 706,48 Prot: 26,49 HC: 88,56 Lip: 24,85
11 Potaje de garbanzos Lomo encebollado Pan y postre	12 Crema de calabacín Pollo asado Pan y postre	13 Guiso de patata Magro con champiñones Pan y postre	14 Arroz caldoso de verduras Pechuga al horno Pan y postre	15 Crema de puerro Magro a la campesina Pan y postre	kcl: 711,83 Prot: 26,44 HC: 89,48 Lip: 23,19
18 Coliflor rehogada Lomo con pimientos Pan y postre	19 Sopa de verduras Pollo al chilindrón Pan y postre	20 Alubias estofadas Lomo al horno Pan y postre	21 Crema de verduras Estofado de pavo Pan y postre	22 Arroz con tomate Lomo encebollado Pan y postre	kcl: 716,71 Prot: 25,16 HC: 94,37 Lip: 24,12
25	26	27	28	29	

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: diciembre-23

MENÚ: 61.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 Espirales cocidos Tortilla de calabacín Pan y postre	kcl: 700,90 Prot: 26,08 HC: 90,11 Lip: 23,45
4 Crema de brócoli Limanda al horno Pan y postre	5 Puré de patata Lomo al horno Pan y postre	6 FESTIVO	7 NO LECTIVO	8 FESTIVO	kcl: 670,51 Prot: 22,24 HC: 87,53 Lip: 23,20
11 Puré de patata Tortilla francesa Pan y postre	12 Crema de calabacín Merluza al horno Pan y postre	13 Macarrones sin gluten ni huevo Pechuga al horno Pan y postre	14 Crema de calabaza Abadejo al horno Pan y postre	15 Crema de puerro Lomo asado Pan y postre	kcl: 686,46 Prot: 24,51 HC: 90,48 Lip: 20,74
18 Crema de patata, espinaca y zanahoria Merluza al horno Pan y postre	19 Puré de patata Pollo asado Pan y postre	20 Pasta sin gluten ni huevo Tortilla francesa Pan y postre	21 Crema de zanahoria Pechuga al horno Pan y postre	22 Puré de patata Merluza al horno Pan y postre	kcl: 693,77 Prot: 23,95 HC: 92,73 Lip: 22,94
25	26	27	28	29	

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: diciembre-23

MENÚ: 62.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Magro con champiñones Pan y postre	kcl: 698,40 Prot: 24,85 HC: 89,32 Lip: 24,07
4 Crema de brócoli Pavo guisado con verduras Pan y postre	5 Sopa de verduras Lomo al horno Pan y postre	6 FESTIVO	7 NO LECTIVO	8 FESTIVO	kcl: 686,87 Prot: 24,93 HC: 88,74 Lip: 23,12
11 Potaje de garbanzos Pollo en salsa Pan y postre	12 Crema de calabacín Empanada sin gluten ni huevo de atún Pan y postre	13 Guisantes rehogados Magro con champiñones Pan y postre	14 Arroz con verduras Abadejo al horno Pan y postre	15 Menestra salteada con jamón Lomo asado Pan y postre	kcl: 685,25 Prot: 24,36 HC: 89,81 Lip: 20,97
18 Guisantes rehogados Merluza en salsa vizcaína Pan y postre	19 Sopa de verduras Pollo al chilindrón Pan y postre	20 Alubias estofadas Lomo al horno Pan y postre	21 Crema de verduras Pizza sin gluten de atún Pan y postre	22 Arroz con tomate Pechuga al horno Pan y postre	kcl: 697,98 Prot: 25,18 HC: 92,74 Lip: 22,71
25	26	27	28	29	

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: diciembre-23

MENÚ: DIABÉTICO PABLO PICASSO

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

				1 Espirales pomodoro (espiral 200 gr) Tortilla francesa 2º plato dieta 11
4 Crema de brócoli (300 gr) Pavo guisado con verduras (patata 50 gr) Pan 30 gr Fruta 200 gr o 100 gr plátano	5 Sopa de cocido (pasta 200 gr) Lomo al horno 2º plato dieta 11	6	7	8
11 Potaje de garbanzos (garbanzo 200 gr) Pollo en salsa (sin patata)	12 Crema de calabacín (300 gr) Merluza al horno Pan 50 gr Fruta 200 gr o 100 gr plátano 2º plato dieta 11	13 Lentejas a la campesina (lenteja 200 gr) Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno	14 Arroz caldoso de verduras (arroz 150 gr) Filete de abadejo en salsa verde	15 Menestra salteada con jamón (patata 200 gr) Magro a la campesina
18 Lentejas a la castellana (lenteja 200 gr) Salmón con salsa de tomate	19 Sopa minestrone (pasta 200 gr) Pollo al chilindrón (sin patata)	20 Alubias estofadas (alubia 200 gr) Tortilla francesa 2º plato dieta 11	21 Crema de verduras (300 gr) Lomo al horno Pan 50 gr Fruta 200 gr o 100 gr plátano 2º plato dieta 11	22 Arroz con tomate (arroz 150 gr) Pechuga al horno 2º plato dieta 11
25	26	27	28	29

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES