

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: marzo-24

MENÚ: 1.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 Judías verdes con tomate Pavo guisado con verduras Pan y Postre	kcl: 686,24 Prot: 24,30 HC: 90,89 Lip: 22,45
4 Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Filete de abadejo al horno con verduritas Pan y Postre	5 Crema de calabacín Pollo en salsa de champiñones Pan y Postre	6 Garbanzos con verduras Salmón con salsa de tomate Pan y Postre	7 Arroz caldoso de verduras Tortilla de chorizo Pan y Postre	8 Guiso de alubias con verduras Albóndigas de cerdo en salsa española Pan y Postre	kcl: 690,67 Prot: 25,28 HC: 92,47 Lip: 21,96
11 Menestra con refrito Magro a la campesina Pan y Postre	12 Guisantes rehogados Tortilla de patata Pan y Postre	13 Crema de zanahoria Pollo al chilindrón Pan y Postre	14 Sopa de verduras Cocido completo Pan y Postre	15 Arroz con tomate Filete de merluza en salsa marinera Pan y Postre	kcl: 683,86 Prot: 24,10 HC: 88,41 Lip: 23,53
18 Alubias estofadas Filete de abadejo en salsa verde Pan y Postre	19 Crema de verduras Pollo en salsa Pan y Postre	20 Arroz caldoso de verduras Tortilla de calabacín Pan y Postre	21 Garbanzos con verduras Merluza en salsa de zanahoria Pan y Postre	22 Macarrones sin gluten ni huevo pomodoro Salchichas al horno Pan y Postre	kcl: 699,15 Prot: 26,67 HC: 88,52 Lip: 23,70
25 VACACIONES	26 VACACIONES	27 VACACIONES	28 VACACIONES	29 VACACIONES	kcl: Prot: HC: Lip:

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: marzo-24

MENÚ: 2.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 Judías verdes con tomate Estofado de pavo Pan y Postre	kcl: 573,45 Prot: 19,75 HC: 73,60 Lip: 20,14
4 Macarrones a la napolitana Filete de abadejo al horno con verduritas Pan y Postre	5 Crema de calabacín Pollo en salsa de champiñones Pan y Postre	6 Lentejas a la jardinera Limanda al horno Pan y Postre	7 Acelgas con patata Ternera guisada Pan y Postre	8 Guiso de alubias con verduras Lomo asado Pan y Postre	kcl: 560,82 Prot: 19,82 HC: 72,78 Lip: 19,20
11 Menestra de verduras Magro con champiñones Pan y Postre	12 Guiso de lentejas con frijoles Abadejo al horno Pan y Postre	13 Crema de zanahoria Pollo al chilindrón Pan y Postre	14 Sopa de verduras Lomo con pimientos Pan y Postre	15 Espinacas salteadas Merluza en salsa vizcaína Pan y Postre	kcl: 564,85 Prot: 20,08 HC: 71,13 Lip: 20,26
18 Alubias estofadas Abadejo ajoarriero Pan y Postre	19 Crema de verduras Pollo en salsa Pan y Postre	20 Coliflor rehogada Lomo al horno Pan y Postre	21 Lentejas guisadas con verduras Merluza en salsa de zanahoria Pan y Postre	22 Macarrones pomodoro Pechuga al horno Pan y Postre	kcl: 570,04 Prot: 20,54 HC: 69,98 Lip: 20,88
25 VACACIONES	26 VACACIONES	27 VACACIONES	28 VACACIONES	29 VACACIONES	kcl: Prot: HC: Lip:

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: marzo-24

MENÚ: 3.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 Judías verdes con tomate Pavo guisado con verduras Pan y Postre	kcl: 684,04 Prot: 25,36 HC: 88,41 Lip: 23,01
4 Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Abadejo en pepitoria Pan y Postre	5 Crema de calabacín Pollo en salsa de champiñones Pan y Postre	6 Lentejas a la jardinera Limanda al horno Pan y Postre	7 Arroz caldoso de verduras Ternera guisada Pan y Postre	8 Guiso de alubias con verduras Albóndigas de cerdo en salsa española Pan y Postre	kcl: 691,47 Prot: 25,48 HC: 92,47 Lip: 21,96
11 Menestra con refrito Magro a la campesina Pan y Postre	12 Guiso de lentejas con frijoles Abadejo al horno Pan y Postre	13 Crema de zanahoria Pollo al chilindrón Pan y Postre	14 Sopa de verduras Cocido completo Pan y Postre	15 Arroz con tomate Merluza en salsa vizcaína Pan y Postre	kcl: 688,39 Prot: 24,76 HC: 88,41 Lip: 23,74
18 Alubias estofadas Abadejo ajoarriero Pan y Postre	19 Crema de verduras Pollo en salsa Pan y Postre	20 Arroz caldoso de verduras Lomo al horno Pan y Postre	21 Lentejas guisadas con verduras Merluza en salsa de zanahoria Pan y Postre	22 Macarrones sin gluten ni huevo pomodoro Salchichas al horno Pan y Postre	kcl: 703,89 Prot: 25,74 HC: 89,42 Lip: 24,24
25 VACACIONES	26 VACACIONES	27 VACACIONES	28 VACACIONES	29 VACACIONES	kcl: Prot: HC: Lip:

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: marzo-24

MENÚ: 4.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 Judías verdes con tomate Pavo guisado con verduras Pan y Postre	kcl: 685,35 Prot: 24,48 HC: 89,37 Lip: 22,76
4 Macarrones a la napolitana Filete de abadejo al horno con verduritas Pan y Postre	5 Crema de calabacín Pollo en salsa de champiñones Pan y Postre	6 Lentejas a la jardinera Salmón con salsa de tomate Pan y Postre	7 Arroz caldoso de verduras Tortilla de chorizo Pan y Postre	8 Guiso de alubias con verduras Albóndigas de cerdo en salsa española Pan y Postre	kcl: 694,53 Prot: 24,78 HC: 90,47 Lip: 23,50
11 Menestra con refrito Magro a la campesina Pan y Postre	12 Guiso de lentejas con frijoles Tortilla de patata Pan y Postre	13 Crema de zanahoria Pollo al chilindrón Pan y Postre	14 Sopa de cocido Lomo con pimientos Pan y Postre	15 Arroz con tomate Filete de merluza en salsa marinera Pan y Postre	kcl: 688,49 Prot: 25,80 HC: 88,41 Lip: 23,76
18 Alubias estofadas Filete de abadejo en salsa verde Pan y Postre	19 Crema de verduras Pollo en salsa Pan y Postre	20 Arroz caldoso de verduras Tortilla de calabacín Pan y Postre	21 Lentejas guisadas con verduras Merluza en salsa de zanahoria Pan y Postre	22 Macarrones pomodoro Pechuga al horno Pan y Postre	kcl: 703,65 Prot: 26,67 HC: 88,52 Lip: 24,10
25 VACACIONES	26 VACACIONES	27 VACACIONES	28 VACACIONES	29 VACACIONES	kcl: Prot: HC: Lip:

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: marzo-24

MENÚ: 5.

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
								1	Judías verdes con tomate Pavo guisado con verduras Pan y Postre	kcl: 711,13 Prot: 24,16 HC: 91,56 Lip: 24,98
4	Macarrones a la napolitana Filete de abadejo al horno con verduritas Pan y Postre	5	Crema de calabacín Pollo en salsa de champiñones Pan y Postre	6	Lentejas a la jardinera Salmón con salsa de tomate Pan y Postre	7	Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa Pan y Postre	8	Guiso de alubias con verduras Tiras de mar en salsa americana Pan y Postre	kcl: 697,94 Prot: 24,48 HC: 90,97 Lip: 23,79
11	Menestra con refrito Bacalao rebozado Pan y Postre	12	Guiso de lentejas con frijoles Tortilla de patata Pan y Postre	13	Crema de zanahoria Pollo al chilindrón Pan y Postre	14	Sopa de verduras Tortilla de atún Pan y Postre	15	Arroz con tomate Filete de merluza en salsa marinera Pan y Postre	kcl: 705,20 Prot: 24,90 HC: 89,48 Lip: 25,07
18	Alubias estofadas Filete de abadejo en salsa verde Pan y Postre	19	Crema de verduras Pollo en salsa Pan y Postre	20	Arroz caldoso de verduras Tortilla de calabacín Pan y Postre	21	Lentejas guisadas con verduras Tiras de mar (pota) rebozadas Pan y Postre	22	Macarrones pomodoro Salchichas al horno Pan y Postre	kcl: 706,29 Prot: 25,32 HC: 87,02 Lip: 25,76
25	VACACIONES	26	VACACIONES	27	VACACIONES	28	VACACIONES	29	VACACIONES	kcl: Prot: HC: Lip:

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: marzo-24

MENÚ: 6.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 Judías verdes con tomate Tortilla francesa Pan y Postre	kcl: 706,20 Prot: 23,88 HC: 91,62 Lip: 24,53
4 Macarrones a la napolitana Filete de abadejo al horno con verduritas Pan y Postre	5 Crema de calabacín Merluza al horno Pan y Postre	6 Lentejas a la jardinera Salmón con salsa de tomate Pan y Postre	7 Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa Pan y Postre	8 Guiso de alubias con verduras Tiras de mar en salsa americana Pan y Postre	kcl: 698,57 Prot: 24,28 HC: 91,17 Lip: 23,86
11 Menestra salteada Bacalao rebozado Pan y Postre	12 Guiso de lentejas con frijoles Tortilla de patata Pan y Postre	13 Crema de zanahoria Abadejo al horno Pan y Postre	14 Sopa de verduras Tortilla de atún Pan y Postre	15 Arroz con tomate Filete de merluza en salsa marinera Pan y Postre	kcl: 702,16 Prot: 24,68 HC: 89,48 Lip: 24,83
18 Alubias estofadas Filete de abadejo en salsa verde Pan y Postre	19 Crema de verduras Salmón al horno Pan y Postre	20 Arroz caldoso de verduras Tortilla de calabacín Pan y Postre	21 Lentejas guisadas con verduras Tiras de mar (pota) rebozadas Pan y Postre	22 Macarrones pomodoro Merluza en pepitoria Pan y Postre	kcl: 707,65 Prot: 25,28 HC: 87,22 Lip: 25,84
25 VACACIONES	26 VACACIONES	27 VACACIONES	28 VACACIONES	29 VACACIONES	kcl: Prot: HC: Lip:

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: marzo-24

MENÚ: 8.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 Judías verdes con tomate Pavo guisado con verduras Pan y Postre	kcl: 692,37 Prot: 25,42 HC: 89,66 Lip: 23,18
4 Pasta a la napolitana Ternera guisada Pan y Postre	5 Crema de calabacín Pollo en salsa de champiñones Pan y Postre	6 Lentejas a la jardinera Lomo al horno Pan y Postre	7 Arroz caldoso de verduras Tortilla de chorizo Pan y Postre	8 Guiso de alubias con verduras Albóndigas de cerdo en salsa española Pan y Postre	kcl: 702,95 Prot: 25,12 HC: 90,30 Lip: 24,36
11 Menestra con refrito Magro a la campesina Pan y Postre	12 Guiso de lentejas con frijoles Tortilla de patata Pan y Postre	13 Crema de zanahoria Pollo al chilindrón Pan y Postre	14 Sopa casera Cocido completo Pan y Postre	15 Arroz con tomate Estofado de pavo Pan y Postre	kcl: 697,59 Prot: 25,84 HC: 88,10 Lip: 24,42
18 Alubias estofadas Ternera guisada Pan y Postre	19 Crema de verduras Pollo en salsa Pan y Postre	20 Arroz caldoso de verduras Tortilla de calabacín Pan y Postre	21 Lentejas guisadas con verduras Lomo asado Pan y Postre	22 Pasta pomodoro Pechuga al horno Pan y Postre	kcl: 722,37 Prot: 26,17 HC: 88,12 Lip: 26,68
25 VACACIONES	26 VACACIONES	27 VACACIONES	28 VACACIONES	29 VACACIONES	kcl: Prot: HC: Lip:

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: marzo-24

MENÚ: 9.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 Acelgas rehogadas Pavo guisado con verduras Pan y Postre	kcl: 684,00 Prot: 24,01 HC: 90,62 Lip: 22,45
4 Pasta a la napolitana Abadejo en pepitoria Pan y Postre	5 Crema de calabacín Pollo en salsa de champiñones Pan y Postre	6 Salteado de verduras Limanda al horno Pan y Postre	7 Arroz caldoso de verduras Tortilla de chorizo Pan y Postre	8 Puré de patata Lomo asado Pan y Postre	kcl: 687,44 Prot: 24,61 HC: 92,85 Lip: 21,73
11 Brócoli rehogado Magro a la campesina Pan y Postre	12 Acelgas rehogadas Tortilla de patata Pan y Postre	13 Crema de zanahoria Pollo al chilindrón Pan y Postre	14 Sopa casera Lomo con pimientos Pan y Postre	15 Arroz con tomate Merluza en salsa vizcaína Pan y Postre	kcl: 685,43 Prot: 23,72 HC: 88,26 Lip: 23,94
18 Coliflor rehogada Abadejo ajoarriero Pan y Postre	19 Crema de calabaza Pollo en salsa Pan y Postre	20 Arroz caldoso de verduras Tortilla de calabacín Pan y Postre	21 Acelgas con patata Merluza en salsa de zanahoria Pan y Postre	22 Pasta pomodoro Pechuga al horno Pan y Postre	kcl: 694,11 Prot: 25,90 HC: 89,11 Lip: 23,22
25 VACACIONES	26 VACACIONES	27 VACACIONES	28 VACACIONES	29 VACACIONES	kcl: Prot: HC: Lip:

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: marzo-24

MENÚ: 10.

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

				1 Judías verdes con tomate Pavo guisado con verduras Pan y Postre
4 Macarrones a la napolitana Filete de abadejo al horno con verduras Pan y Postre	5 Crema de calabacín Pollo en salsa de champiñones Pan y Postre	6 Lentejas a la jardinera Salmón con salsa de tomate Pan y Postre	7 Arroz caldoso de verduras Tortilla de chorizo Pan y Postre	8 Guiso de alubias con verduras Albóndigas de cerdo en salsa española Pan y Postre
11 Menestra con refrito Magro a la campesina Pan y Postre	12 Guiso de lentejas con frijoles Tortilla de patata Pan y Postre	13 Crema de zanahoria Pollo al chilindrón Pan y Postre	14 Sopa de cocido Cocido completo Pan y Postre	15 Arroz con tomate Filete de merluza en salsa marinera Pan y Postre
18 Alubias estofadas Filete de abadejo en salsa verde Pan y Postre	19 Crema de verduras Pollo en salsa Pan y Postre	20 Arroz caldoso de verduras Tortilla de calabacín Pan y Postre	21 Lentejas guisadas con verduras Merluza en salsa de zanahoria Pan y Postre	22 Macarrones pomodoro Salchichas al horno Pan y Postre
25 VACACIONES	26 VACACIONES	27 VACACIONES	28 VACACIONES	29 VACACIONES

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: **marzo-24**

MENÚ: **11.**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				1 Crema de zanahoria Pechuga al horno Pan y Postre
4 Arroz cocido Abadejo al horno Pan y Postre	5 Crema de zanahoria Pechuga al horno Pan y Postre	6 Puré de patata Merluza al horno Pan y Postre	7 Arroz cocido Tortilla francesa Pan y Postre	8 Puré de patata Lomo asado Pan y Postre
11 Puré de patata Lomo al horno Pan y Postre	12 Arroz cocido Tortilla francesa Pan y Postre	13 Crema de zanahoria Pechuga al horno Pan y Postre	14 Puré de patata Lomo asado Pan y Postre	15 Arroz cocido Merluza al horno Pan y Postre
18 Arroz cocido Abadejo al horno Pan y Postre	19 Crema de zanahoria Pechuga al horno Pan y Postre	20 Arroz cocido Tortilla francesa Pan y Postre	21 Puré de patata Merluza al horno Pan y Postre	22 Crema de zanahoria Pechuga al horno Pan y Postre
25 VACACIONES	26 VACACIONES	27 VACACIONES	28 VACACIONES	29 VACACIONES

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: marzo-24

MENÚ: 12.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 Judías verdes con tomate Pavo guisado con verduras Pan y Postre	kcl: 687,49 Prot: 24,38 HC: 89,93 Lip: 22,98
4 Pasta a la napolitana Filete de abadejo al horno con verduritas Pan y Postre	5 Crema de calabacín Pollo en salsa de champiñones Pan y Postre	6 Garbanzos con verduras Salmón con salsa de tomate Pan y Postre	7 Arroz caldoso de verduras Tortilla de chorizo Pan y Postre	8 Guiso de alubias con verduras Lomo asado Pan y Postre	kcl: 684,87 Prot: 24,78 HC: 89,92 Lip: 22,64
11 Guiso de patata Magro con champiñones Pan y Postre	12 Acelgas rehogadas Tortilla de patata Pan y Postre	13 Crema de zanahoria Pollo al chilindrón Pan y Postre	14 Judías verdes salteadas Cocido completo Pan y Postre	15 Arroz con tomate Merluza en salsa vizcaína Pan y Postre	kcl: 680,29 Prot: 25,30 HC: 87,24 Lip: 23,12
18 Alubias estofadas Abadejo ajoarriero Pan y Postre	19 Crema de verduras Pollo en salsa Pan y Postre	20 Arroz caldoso de verduras Tortilla de calabacín Pan y Postre	21 Garbanzos con verduras Merluza en salsa de zanahoria Pan y Postre	22 Pasta pomodoro Pechuga al horno Pan y Postre	kcl: 702,50 Prot: 24,53 HC: 91,61 Lip: 23,65
25 VACACIONES	26 VACACIONES	27 VACACIONES	28 VACACIONES	29 VACACIONES	kcl: Prot: HC: Lip:

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: marzo-24

MENÚ: 13.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 Judías verdes con refrito sin sal Pavo guisado con verduras sin sal Pan y Postre	kcl: 682,58 Prot: 26,13 HC: 88,04 Lip: 22,67
4 Macarrones a la napolitana sin sal Filete de abadejo al horno con verduritas sin sal Pan y Postre	5 Crema de calabacín sin sal Pollo en salsa de champiñones sin sal Pan y Postre	6 Lentejas a la jardinera sin sal Limanda al horno sin sal Pan y Postre	7 Arroz con verduras sin sal Ternera guisada sin sal Pan y Postre	8 Guiso de alubias con verduras sin sal Pechuga al horno sin sal Pan y Postre	kcl: 686,60 Prot: 25,89 HC: 91,56 Lip: 21,73
11 Menestra salteada sin sal Magro a la campesina sin sal Pan y Postre	12 Guiso de lentejas con frijoles sin sal Abadejo al horno sin sal Pan y Postre	13 Crema de zanahoria sin sal Pollo al chilindrón sin sal Pan y Postre	14 Sopa de verduras sin sal Lomo con pimientos sin sal Pan y Postre	15 Arroz con tomate sin sal Filete de merluza en salsa marinera sin sal Pan y Postre	kcl: 693,83 Prot: 24,96 HC: 90,47 Lip: 23,34
18 Alubias estofadas sin sal Abadejo ajoarriero sin sal Pan y Postre	19 Crema de verduras sin sal Pollo en salsa sin sal Pan y Postre	20 Arroz con verduras sin sal Lomo al horno sin sal Pan y Postre	21 Lentejas guisadas con verduras sin sal Merluza en salsa de zanahoria sin sal Pan y Postre	22 Macarrones pomodoro sin sal Pechuga al horno sin sal Pan y Postre	kcl: 696,95 Prot: 23,87 HC: 89,15 Lip: 24,42
25 VACACIONES	26 VACACIONES	27 VACACIONES	28 VACACIONES	29 VACACIONES	kcl: Prot: HC: Lip:

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: marzo-24

MENÚ: 14.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 Judías verdes con tomate Pavo guisado con verduras Pan y Postre	kcl: 685,44 Prot: 24,78 HC: 88,95 Lip: 23,01
4 Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Filete de abadejo al horno con verduritas Pan y Postre	5 Crema de calabacín Pollo en salsa de champiñones Pan y Postre	6 Lentejas a la jardinera Salmón con salsa de tomate Pan y Postre	7 Arroz caldoso de verduras Pechuga al horno Pan y Postre	8 Guiso de alubias con verduras Albóndigas de cerdo en salsa española Pan y Postre	kcl: 691,87 Prot: 25,32 HC: 89,03 Lip: 23,16
11 Menestra con refrito Magro a la campesina Pan y Postre	12 Guiso de lentejas con frijoles Abadejo al horno Pan y Postre	13 Crema de zanahoria Pollo al chilindrón Pan y Postre	14 Sopa de verduras Lomo con pimientos Pan y Postre	15 Arroz con tomate Filete de merluza en salsa marinera Pan y Postre	kcl: 686,91 Prot: 24,71 HC: 90,52 Lip: 22,66
18 Alubias estofadas Filete de abadejo en salsa verde Pan y Postre	19 Crema de verduras Pollo en salsa Pan y Postre	20 Arroz caldoso de verduras Lomo al horno Pan y Postre	21 Lentejas guisadas con verduras Merluza en salsa de zanahoria Pan y Postre	22 Macarrones sin gluten ni huevo pomodoro Pechuga al horno Pan y Postre	kcl: 698,91 Prot: 25,85 HC: 87,93 Lip: 24,30
25 VACACIONES	26 VACACIONES	27 VACACIONES	28 VACACIONES	29 VACACIONES	kcl: Prot: HC: Lip:

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: marzo-24

MENÚ: 16.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 Judías verdes con tomate Pavo guisado con verduras Pan y Postre	kcl: 686,14 Prot: 25,42 HC: 88,71 Lip: 22,91
4 Macarrones a la napolitana Filete de abadejo al horno con verduritas Pan y Postre	5 Crema de calabacín Pollo en salsa de champiñones Pan y Postre	6 Lentejas a la jardinera Salmón con salsa de tomate Pan y Postre	7 Acelgas con patata Tortilla de chorizo Pan y Postre	8 Guiso de alubias con verduras Albóndigas de cerdo en salsa española Pan y Postre	kcl: 689,79 Prot: 24,94 HC: 90,89 Lip: 22,68
11 Menestra con refrito Magro a la campesina Pan y Postre	12 Guiso de lentejas con frijoles Abadejo al horno Pan y Postre	13 Crema de puerro Pollo al chilindrón Pan y Postre	14 Judías verdes salteadas Cocido completo Pan y Postre	15 Espinacas salteadas Filete de merluza en salsa marinera Pan y Postre	kcl: 692,77 Prot: 26,21 HC: 87,27 Lip: 24,56
18 Alubias estofadas Filete de abadejo en salsa verde Pan y Postre	19 Crema de verduras Pollo en salsa Pan y Postre	20 Coliflor rehogada Tortilla de calabacín Pan y Postre	21 Lentejas guisadas con verduras Merluza en salsa de zanahoria Pan y Postre	22 Macarrones pomodoro Pechuga al horno Pan y Postre	kcl: 698,19 Prot: 25,57 HC: 90,64 Lip: 23,13
25 VACACIONES	26 VACACIONES	27 VACACIONES	28 VACACIONES	29 VACACIONES	kcl: Prot: HC: Lip:

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: marzo-24

MENÚ: 17.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 Judías verdes con tomate Pavo guisado con verduras Pan y Postre	kcl: 715,07 Prot: 24,71 HC: 91,32 Lip: 25,28
4 Macarrones a la napolitana Ternera guisada Pan y Postre	5 Crema de calabacín Pollo en salsa de champiñones Pan y Postre	6 Lentejas a la jardinera Estofado de pavo Pan y Postre	7 Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa Pan y Postre	8 Guiso de alubias con verduras Pechuga al horno Pan y Postre	kcl: 701,58 Prot: 26,16 HC: 89,84 Lip: 23,95
11 Menestra con refrito Pollo asado Pan y Postre	12 Guiso de lentejas con frijoles Tortilla de patata Pan y Postre	13 Crema de zanahoria Pollo al chilindrón Pan y Postre	14 Sopa de verduras Tortilla francesa Pan y Postre	15 Arroz con tomate Estofado de pavo Pan y Postre	kcl: 702,17 Prot: 25,83 HC: 88,76 Lip: 24,64
18 Alubias estofadas Ternera guisada Pan y Postre	19 Crema de verduras Pollo en salsa Pan y Postre	20 Arroz caldoso de verduras Tortilla de calabacín Pan y Postre	21 Lentejas guisadas con verduras Pechuga al horno Pan y Postre	22 Macarrones pomodoro Salchichas al horno Pan y Postre	kcl: 718,31 Prot: 26,71 HC: 87,69 Lip: 26,18
25 VACACIONES	26 VACACIONES	27 VACACIONES	28 VACACIONES	29 VACACIONES	kcl: Prot: HC: Lip:

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: marzo-24

MENÚ: 18.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 Judías verdes con tomate Pavo guisado con verduras Pan y Postre	kcl: 690,89 Prot: 25,07 HC: 89,73 Lip: 23,14
4 Macarrones a la napolitana Filete de abadejo al horno con verduritas Pan y Postre	5 Crema de calabacín Pollo en salsa de champiñones Pan y Postre	6 Lentejas a la jardinera Salmón con salsa de tomate Pan y Postre	7 Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa Pan y Postre	8 Puré de patata Albóndigas de cerdo en salsa española Pan y Postre	kcl: 685,54 Prot: 24,56 HC: 91,12 Lip: 22,31
11 Menestra con refrito Magro a la campesina Pan y Postre	12 Guiso de lentejas con frijoles Tortilla de patata Pan y Postre	13 Crema de zanahoria Pollo al chilindrón Pan y Postre	14 Sopa de cocido Lomo con pimientos Pan y Postre	15 Arroz con tomate Filete de merluza en salsa marinera Pan y Postre	kcl: 692,56 Prot: 25,60 HC: 88,41 Lip: 23,83
18 Espinacas salteadas Filete de abadejo en salsa verde Pan y Postre	19 Crema de verduras Pollo en salsa Pan y Postre	20 Arroz caldoso de verduras Tortilla de calabacín Pan y Postre	21 Lentejas guisadas con verduras Merluza en salsa de zanahoria Pan y Postre	22 Macarrones pomodoro Pechuga al horno Pan y Postre	kcl: 702,50 Prot: 24,53 HC: 91,61 Lip: 23,65
25 VACACIONES	26 VACACIONES	27 VACACIONES	28 VACACIONES	29 VACACIONES	kcl: Prot: HC: Lip:

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: marzo-24

MENÚ: 19.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 Judías verdes con tomate Pavo guisado con verduras Pan y Postre	kcl: 690,32 Prot: 24,78 HC: 90,17 Lip: 22,91
4 Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Abadejo en pepitoria Pan y Postre	5 Crema de calabacín Pollo en salsa de champiñones Pan y Postre	6 Garbanzos con verduras Limanda al horno Pan y Postre	7 Arroz caldoso de verduras Ternera guisada Pan y Postre	8 Guiso de alubias con verduras Albóndigas de cerdo en salsa española Pan y Postre	kcl: 688,80 Prot: 25,29 HC: 88,54 Lip: 23,05
11 Menestra con refrito Magro a la campesina Pan y Postre	12 Guisantes rehogados Abadejo al horno Pan y Postre	13 Crema de zanahoria Pollo al chilindrón Pan y Postre	14 Sopa de verduras Cocido completo Pan y Postre	15 Arroz con tomate Merluza en salsa vizcaína Pan y Postre	kcl: 688,39 Prot: 24,76 HC: 88,41 Lip: 23,74
18 Alubias estofadas Ternera guisada Pan y Postre	19 Crema de verduras Pollo en salsa Pan y Postre	20 Arroz caldoso de verduras Lomo al horno Pan y Postre	21 Garbanzos con verduras Merluza en salsa de zanahoria Pan y Postre	22 Macarrones sin gluten ni huevo pomodoro Pechuga al horno Pan y Postre	kcl: 694,20 Prot: 26,90 HC: 88,20 Lip: 23,19
25 VACACIONES	26 VACACIONES	27 VACACIONES	28 VACACIONES	29 VACACIONES	kcl: Prot: HC: Lip:

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: marzo-24

MENÚ: 21.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 Judías verdes con tomate Pavo guisado con verduras Pan y Postre	kcl: 692,81 Prot: 24,69 HC: 90,50 Lip: 23,18
4 Pasta a la napolitana Abadejo en pepitoria Pan y Postre	5 Crema de calabacín Pollo en salsa de champiñones Pan y Postre	6 Lentejas a la jardinera Limanda al horno Pan y Postre	7 Arroz caldoso de verduras Tortilla de chorizo Pan y Postre	8 Guiso de alubias con verduras Albóndigas de cerdo en salsa española Pan y Postre	kcl: 690,01 Prot: 24,48 HC: 90,25 Lip: 22,89
11 Menestra con refrito Magro a la campesina Pan y Postre	12 Guiso de lentejas con frijoles Tortilla de patata Pan y Postre	13 Crema de zanahoria Pollo al chilindrón Pan y Postre	14 Sopa casera Cocido completo Pan y Postre	15 Arroz con tomate Merluza en salsa vizcaína Pan y Postre	kcl: 692,56 Prot: 25,60 HC: 88,41 Lip: 23,83
18 Alubias estofadas Abadejo ajoarriero Pan y Postre	19 Crema de verduras Pollo en salsa Pan y Postre	20 Arroz caldoso de verduras Tortilla de calabacín Pan y Postre	21 Lentejas guisadas con verduras Merluza en salsa de zanahoria Pan y Postre	22 Pasta pomodoro Pechuga al horno Pan y Postre	kcl: 697,14 Prot: 26,36 HC: 87,45 Lip: 24,09
25 VACACIONES	26 VACACIONES	27 VACACIONES	28 VACACIONES	29 VACACIONES	kcl: Prot: HC: Lip:

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: marzo-24

MENÚ: 22.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 Acelgas rehogadas Pavo guisado con verduras Pan y Postre	kcl: 680,61 Prot: 24,62 HC: 89,32 Lip: 22,38
4 Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Abadejo en pepitoria Pan y Postre	5 Crema de calabacín Pollo en salsa de champiñones Pan y Postre	6 Salteado de verduras Limanda al horno Pan y Postre	7 Arroz caldoso de verduras Pechuga al horno Pan y Postre	8 Puré de patata Lomo asado Pan y Postre	kcl: 685,69 Prot: 24,88 HC: 91,67 Lip: 21,94
11 Brócoli rehogado Magro a la campesina Pan y Postre	12 Guiso de patata Abadejo al horno Pan y Postre	13 Crema de zanahoria Pollo al chilindrón Pan y Postre	14 Sopa de verduras Lomo con pimientos Pan y Postre	15 Arroz con tomate Merluza en salsa vizcaína Pan y Postre	kcl: 680,87 Prot: 25,03 HC: 86,98 Lip: 23,42
18 Coliflor rehogada Abadejo ajoarriero Pan y Postre	19 Crema de calabaza Pollo en salsa Pan y Postre	20 Arroz caldoso de verduras Lomo al horno Pan y Postre	21 Acelgas con patata Merluza en salsa de zanahoria Pan y Postre	22 Macarrones sin gluten ni huevo pomodoro Pechuga al horno Pan y Postre	kcl: 692,23 Prot: 26,45 HC: 88,72 Lip: 22,94
25 VACACIONES	26 VACACIONES	27 VACACIONES	28 VACACIONES	29 VACACIONES	kcl: Prot: HC: Lip:

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: marzo-24

MENÚ: 23.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 Judías verdes con tomate Magro con champiñones Pan y Postre	kcl: 689,52 Prot: 26,08 HC: 88,41 Lip: 23,66
4 Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Filete de abadejo al horno con verduritas Pan y Postre	5 Crema de calabacín Lomo en salsa casera Pan y Postre	6 Lentejas a la jardinera Salmón con salsa de tomate Pan y Postre	7 Arroz caldoso de verduras Ternera guisada Pan y Postre	8 Guiso de alubias con verduras Albóndigas de cerdo en salsa española Pan y Postre	kcl: 692,62 Prot: 25,68 HC: 92,04 Lip: 22,19
11 Menestra con refrito Magro a la campesina Pan y Postre	12 Guiso de lentejas con frijoles Limanda al horno Pan y Postre	13 Crema de zanahoria Abadejo en pepitoria Pan y Postre	14 Sopa de verduras Cocido completo Pan y Postre	15 Arroz con tomate Filete de merluza en salsa marinera Pan y Postre	kcl: 690,00 Prot: 24,82 HC: 87,92 Lip: 24,11
18 Alubias estofadas Filete de abadejo en salsa verde Pan y Postre	19 Crema de verduras Salmón al horno Pan y Postre	20 Arroz caldoso de verduras Lomo al horno Pan y Postre	21 Lentejas guisadas con verduras Merluza en salsa de zanahoria Pan y Postre	22 Macarrones sin gluten ni huevo pomodoro Lomo encebollado Pan y Postre	kcl: 708,48 Prot: 26,02 HC: 89,14 Lip: 24,75
25 VACACIONES	26 VACACIONES	27 VACACIONES	28 VACACIONES	29 VACACIONES	kcl: Prot: HC: Lip:

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: marzo-24

MENÚ: 28.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 Acelgas rehogadas Pavo guisado con verduras Pan y Postre	kcl: 692,55 Prot: 24,69 HC: 91,11 Lip: 22,88
4 Macarrones sin gluten ni huevo Ternera guisada Pan y Postre	5 Crema de puerro Pollo en salsa de champiñones Pan y Postre	6 Puré de patata Lomo al horno Pan y Postre	7 Arroz caldoso de verduras Tortilla de chorizo Pan y Postre	8 Brócoli rehogado Pechuga al horno Pan y Postre	kcl: 706,90 Prot: 24,95 HC: 91,12 Lip: 24,51
11 Espinacas salteadas Magro con champiñones Pan y Postre	12 Acelgas rehogadas Tortilla de patata Pan y Postre	13 Crema de zanahoria Pollo al chilindrón Pan y Postre	14 Sopa de verduras Lomo con pimientos Pan y Postre	15 Arroz con tomate Pollo al limón Pan y Postre	kcl: 687,30 Prot: 23,89 HC: 88,04 Lip: 24,17
18 Coliflor rehogada Ternera guisada Pan y Postre	19 Crema de calabaza Pollo en salsa Pan y Postre	20 Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa Pan y Postre	21 Acelgas con patata Lomo asado Pan y Postre	22 Macarrones sin gluten ni huevo pomodoro Pechuga al horno Pan y Postre	kcl: 701,80 Prot: 26,57 HC: 90,16 Lip: 23,31
25 VACACIONES	26 VACACIONES	27 VACACIONES	28 VACACIONES	29 VACACIONES	kcl: Prot: HC: Lip:

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: marzo-24

MENÚ: 29.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 Judías verdes con tomate Pavo guisado con verduras Pan y Postre	kcl: 717,10 Prot: 25,62 HC: 90,85 Lip: 25,31
4 Macarrones sin gluten ni huevo Abadejo en pepitoria Pan y Postre	5 Crema de puerro Pollo en salsa de champiñones Pan y Postre	6 Guisantes rehogados Limanda al horno Pan y Postre	7 Arroz caldoso de verduras Ternera guisada Pan y Postre	8 Guiso de alubias con verduras Pechuga al horno Pan y Postre	kcl: 688,33 Prot: 25,48 HC: 92,47 Lip: 21,96
11 Menestra con refrito Pollo asado Pan y Postre	12 Guisantes rehogados Abadejo al horno Pan y Postre	13 Crema de zanahoria Pollo al chilindrón Pan y Postre	14 Sopa de verduras Limanda en pepitoria Pan y Postre	15 Arroz con tomate Merluza en salsa vizcaína Pan y Postre	kcl: 685,40 Prot: 25,84 HC: 88,36 Lip: 22,95
18 Alubias estofadas Abadejo ajoarriero Pan y Postre	19 Crema de calabaza Pollo en salsa Pan y Postre	20 Arroz caldoso de verduras Ternera guisada Pan y Postre	21 Guisantes rehogados Merluza en salsa de zanahoria Pan y Postre	22 Macarrones sin gluten ni huevo pomodoro Pechuga al horno Pan y Postre	kcl: 700,98 Prot: 26,32 HC: 89,17 Lip: 23,77
25 VACACIONES	26 VACACIONES	27 VACACIONES	28 VACACIONES	29 VACACIONES	kcl: Prot: HC: Lip:

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: marzo-24

MENÚ: 33.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 Acelgas rehogadas Pavo guisado con verduras Pan y Postre	kcl: 697,92 Prot: 25,43 HC: 91,06 Lip: 23,17
4 Pasta a la napolitana Ternera guisada Pan y Postre	5 Crema de calabacín Pollo en salsa de champiñones Pan y Postre	6 Puré de patata Estofado de pavo Pan y Postre	7 Arroz con verduras Tortilla francesa Pan y Postre	8 Brócoli rehogado Lomo asado Pan y Postre	kcl: 707,25 Prot: 24,63 HC: 92,18 Lip: 24,22
11 Guiso de patata Magro con champiñones Pan y Postre	12 Acelgas rehogadas Tortilla de patata Pan y Postre	13 Crema de zanahoria Pollo al chilindrón Pan y Postre	14 Sopa casera Lomo con pimientos Pan y Postre	15 Arroz con tomate Estofado de pavo Pan y Postre	kcl: 682,12 Prot: 23,45 HC: 88,31 Lip: 23,67
18 Coliflor rehogada Ternera guisada Pan y Postre	19 Crema de calabaza Pollo en salsa Pan y Postre	20 Arroz con verduras Tortilla de calabacín Pan y Postre	21 Acelgas con patata Pechuga al horno Pan y Postre	22 Pasta pomodoro Lomo encebollado Pan y Postre	kcl: 701,38 Prot: 26,54 HC: 89,86 Lip: 23,41
25 VACACIONES	26 VACACIONES	27 VACACIONES	28 VACACIONES	29 VACACIONES	kcl: Prot: HC: Lip:

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: marzo-24

MENÚ: 35.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 Judías verdes con tomate Magro con champiñones Pan y Postre	kcl: 691,35 Prot: 25,28 HC: 90,13 Lip: 22,92
4 Pasta a la napolitana Filete de abadejo en salsa de verduritas Pan y Postre	5 Crema de calabacín Lomo en salsa casera Pan y Postre	6 Lentejas a la jardinera Salmón con salsa de tomate Pan y Postre	7 Arroz caldoso de verduras Tortilla de chorizo Pan y Postre	8 Guiso de alubias con verduras Albóndigas de cerdo en salsa española Pan y Postre	kcl: 685,53 Prot: 24,78 HC: 90,47 Lip: 22,50
11 Menestra con refrito Magro a la campesina Pan y Postre	12 Guiso de lentejas con frijoles Tortilla de patata Pan y Postre	13 Crema de zanahoria Abadejo en pepitoria Pan y Postre	14 Sopa casera Cocido completo Pan y Postre	15 Arroz con tomate Filete de merluza en salsa marinera Pan y Postre	kcl: 681,23 Prot: 23,88 HC: 88,13 Lip: 23,46
18 Alubias estofadas Filete de abadejo en salsa verde Pan y Postre	19 Crema de verduras Ternera guisada Pan y Postre	20 Arroz caldoso de verduras Tortilla de calabacín Pan y Postre	21 Lentejas guisadas con verduras Merluza en salsa de zanahoria Pan y Postre	22 Pasta pomodoro Lomo encebollado Pan y Postre	kcl: 708,14 Prot: 25,94 HC: 89,45 Lip: 24,61
25 VACACIONES	26 VACACIONES	27 VACACIONES	28 VACACIONES	29 VACACIONES	kcl: Prot: HC: Lip:

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: marzo-24

MENÚ: 39.

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

				1 Judías verdes salteadas Estofado de pavo Pan y Postre
4 Macarrones cocidos Abadejo en pepitoria Pan y Postre	5 Crema de calabacín Pollo en salsa de champiñones Pan y Postre	6 Garbanzos con verduras Limanda al horno Pan y Postre	7 Arroz salteado Tortilla francesa Pan y Postre	8 Alubias con verduras Lomo asado Pan y Postre
11 Brócoli rehogado Magro con champiñones Pan y Postre	12 Garbanzos con verduras Tortilla de patata Pan y Postre	13 Crema de zanahoria Pechuga al horno Pan y Postre	14 Sopa de ave Lomo con pimientos Pan y Postre	15 Arroz blanco Merluza al horno Pan y Postre
18 Alubias con verduras Abadejo al horno Pan y Postre	19 Crema de verduras Pechuga al horno Pan y Postre	20 Arroz salteado Tortilla de calabacín Pan y Postre	21 Acelgas con patata Limanda al horno Pan y Postre	22 Macarrones cocidos Lomo encebollado Pan y Postre
25 VACACIONES	26 VACACIONES	27 VACACIONES	28 VACACIONES	29 VACACIONES

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: marzo-24

MENÚ: 40.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 Judías verdes con tomate Pavo guisado con verduras Pan y Postre	kcl: 686,24 Prot: 24,30 HC: 90,89 Lip: 22,45
4 Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Filete de abadejo al horno con verduritas Pan y Postre	5 Crema de calabacín Pollo en salsa de champiñones Pan y Postre	6 Garbanzos con verduras Salmón con salsa de tomate Pan y Postre	7 Arroz caldoso de verduras Tortilla de chorizo Pan y Postre	8 Puré de patata Albóndigas de cerdo en salsa española Pan y Postre	kcl: 690,67 Prot: 25,28 HC: 92,47 Lip: 21,96
11 Menestra con refrito Magro a la campesina Pan y Postre	12 Espinacas salteadas Tortilla de patata Pan y Postre	13 Crema de zanahoria Pollo al chilindrón Pan y Postre	14 Sopa de verduras Cocido completo Pan y Postre	15 Arroz con tomate Filete de merluza en salsa marinera Pan y Postre	kcl: 683,86 Prot: 24,10 HC: 88,41 Lip: 23,53
18 Guiso de patata Filete de abadejo en salsa verde Pan y Postre	19 Crema de verduras Pollo en salsa Pan y Postre	20 Arroz caldoso de verduras Tortilla de calabacín Pan y Postre	21 Garbanzos con verduras Merluza en salsa de zanahoria Pan y Postre	22 Macarrones sin gluten ni huevo pomodoro Salchichas al horno Pan y Postre	kcl: 699,15 Prot: 26,67 HC: 88,52 Lip: 23,70
25 VACACIONES	26 VACACIONES	27 VACACIONES	28 VACACIONES	29 VACACIONES	kcl: Prot: HC: Lip:

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: marzo-24

MENÚ: 41.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 Judías verdes con refrito sin sal Pavo guisado con verduras sin sal Pan y Postre	kcl: 698,52 Prot: 25,68 HC: 90,87 Lip: 23,21
4 Macarrones a la napolitana sin sal Filete de abadejo al horno con verduritas sin sal Pan y Postre	5 Crema de calabacín sin sal Pollo en salsa de champiñones sin sal Pan y Postre	6 Lentejas a la jardinera sin sal Limanda al horno sin sal Pan y Postre	7 Arroz con verduras sin sal Merluza encebollada sin sal Pan y Postre	8 Guiso de alubias con verduras sin sal Pechuga al horno sin sal Pan y Postre	kcl: 706,97 Prot: 24,95 HC: 91,34 Lip: 24,42
11 Guiso de patata sin sal Pollo asado sin sal Pan y Postre	12 Guiso de lentejas con frijoles sin sal Abadejo al horno sin sal Pan y Postre	13 Crema de zanahoria sin sal Pollo al chilindrón sin sal Pan y Postre	14 Sopa de verduras sin sal Limanda en pepitoria sin sal Pan y Postre	15 Arroz con tomate sin sal Filete de merluza en salsa marinera sin sal Pan y Postre	kcl: 685,40 Prot: 23,02 HC: 89,11 Lip: 23,87
18 Alubias estofadas sin sal Abadejo ajoarriero sin sal Pan y Postre	19 Crema de verduras sin sal Pollo en salsa sin sal Pan y Postre	20 Arroz con verduras sin sal Abadejo al horno sin sal Pan y Postre	21 Lentejas guisadas con verduras sin sal Merluza en salsa de zanahoria sin sal Pan y Postre	22 Macarrones pomodoro sin sal Pechuga al horno sin sal Pan y Postre	kcl: 697,60 Prot: 26,43 HC: 90,06 Lip: 22,95
25 VACACIONES	26 VACACIONES	27 VACACIONES	28 VACACIONES	29 VACACIONES	kcl: Prot: HC: Lip:

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: **marzo-24**

MENÚ: **55.**

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

				1 Acelgas rehogadas Magro con champiñones Pan y Postre
4 Pasta a la napolitana Lomo encebollado Pan y Postre	5 Crema de calabacín Pollo en salsa de champiñones Pan y Postre	6 Puré de patata Lomo al horno Pan y Postre	7 Arroz cocido Tortilla de chorizo Pan y Postre	8 Brócoli rehogado Pechuga al horno Pan y Postre
11 Espinacas salteadas Magro con champiñones Pan y Postre	12 Acelgas rehogadas Tortilla de patata Pan y Postre	13 Crema de puerro Pollo al chilindrón Pan y Postre	14 Puré de patata Lomo con pimientos Pan y Postre	15 Arroz con tomate Pollo al limón Pan y Postre
18 Coliflor rehogada Lomo encebollado Pan y Postre	19 Crema de calabaza Pollo asado Pan y Postre	20 Arroz cocido Tortilla de calabacín Pan y Postre	21 Acelgas con patata Lomo asado Pan y Postre	22 Pasta pomodoro Pechuga al horno Pan y Postre
25 VACACIONES	26 VACACIONES	27 VACACIONES	28 VACACIONES	29 VACACIONES

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: marzo-24

MENÚ: 56.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 Judías verdes salteadas Estofado de pavo Pan y Postre	kcl: 683,56 Prot: 23,54 HC: 92,87 Lip: 21,81
4 Macarrones sin gluten ni huevo Abadejo en pepitoria Pan y Postre	5 Crema de calabacín Pechuga al horno Pan y Postre	6 Puré de patata Limanda al horno Pan y Postre	7 Arroz cocido Tortilla francesa Pan y Postre	8 Guiso de alubias con verduras Abadejo ajoarriero Pan y Postre	kcl: 679,07 Prot: 24,82 HC: 93,36 Lip: 20,48
11 Espinacas salteadas Pollo asado Pan y Postre	12 Guiso de patata Tortilla francesa Pan y Postre	13 Crema de zanahoria Pechuga al horno Pan y Postre	14 Sopa de verduras Limanda en pepitoria Pan y Postre	15 Arroz blanco Merluza al horno Pan y Postre	kcl: 684,95 Prot: 23,57 HC: 88,84 Lip: 23,22
18 Alubias estofadas Abadejo ajoarriero Pan y Postre	19 Crema de verduras Pollo asado Pan y Postre	20 Arroz cocido Tortilla francesa Pan y Postre	21 Acelgas con patata Merluza al horno Pan y Postre	22 Macarrones sin gluten ni huevo Pechuga al horno Pan y Postre	kcl: 691,10 Prot: 25,11 HC: 90,25 Lip: 22,73
25 VACACIONES	26 VACACIONES	27 VACACIONES	28 VACACIONES	29 VACACIONES	kcl: Prot: HC: Lip:

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: marzo-24

MENÚ: 57.

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

				1 Triturado de ternera, patata, judía verde y puerro Kcal: 441,85 Prot: 20,42 HC: 39,33 Lip: 22,69
4 Triturado de pescado, patata y zanahoria Kcal: 339,75 Prot: 22,4 HC: 43,39 Lip: 9,43	5 Triturado de pollo, patata, judía verde y calabacín Kcal: 323,45 Prot: 29,98 HC: 31,37 Lip: 8,57	6 Triturado de ternera, patata, judía verde y puerro Kcal: 441,85 Prot: 20,42 HC: 39,33 Lip: 22,69	7 Triturado de huevo, patata, judía verde, zanahoria y calabacín Kcal: 322,2 Prot: 17,01 HC: 32,29 Lip: 14,17	8 Triturado de alubias, pescado, patata y judía verde Kcal: 353,25 Prot: 25,77 HC: 40,57 Lip: 9,57
11 Triturado de ternera, patata, judía verde y puerro Kcal: 441,85 Prot: 20,42 HC: 39,33 Lip: 22,69	12 Triturado de lentejas, pollo, patata, calabacín y zanahoria Kcal: 395,95 Prot: 37,12 HC: 38,95 Lip: 10,28	13 Triturado de pollo, patata, judía verde y calabacín Kcal: 323,45 Prot: 29,98 HC: 31,37 Lip: 8,57	14 Triturado de pescado, patata y zanahoria Kcal: 339,75 Prot: 22,4 HC: 43,39 Lip: 9,43	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 alubias, pescado, patata y judía verde Kcal: 353,25 Prot: 25,77 HC: 40,57 Lip: 9,57	19 Triturado de pollo, patata, judía verde y calabacín Kcal: 323,45 Prot: 29,98 HC: 31,37 Lip: 8,57	20 Triturado de huevo, patata, judía verde, zanahoria y calabacín Kcal: 322,2 Prot: 17,01 HC: 32,29 Lip: 14,17	21 Triturado de ternera, patata, judía verde y puerro Kcal: 441,85 Prot: 20,42 HC: 39,33 Lip: 22,69	22 Triturado de pescado, patata y zanahoria Kcal: 339,75 Prot: 22,4 HC: 43,39 Lip: 9,43
25	26	27	28	29

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES