

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: **noviembre-23**

MENÚ: **1**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1 FESTIVO	2 Sopa de verduras Merluza encebollada	3 Alubias estofadas Tortilla de patata	kcl: 709,97 Prot: 24,57 HC: 94,12 Lip: 23,70
6 Crema de zanahoria Empanada sin gluten ni huevo de atún	7 Guisantes rehogados Tortilla de calabacín	8 Arroz con tomate Filete de abadejo al horno con verduras	9 Sopa de verduras Cocido completo	10 Menestra salteada Pollo en salsa	kcl: 686,24 Prot: 24,30 HC: 90,89 Lip: 22,45
13 Arroz caldoso de verduras Filete de merluza en salsa marinera	14 Crema de calabacín Pollo al chilindrón	15 Guisantes rehogados Abadejo al horno	16 Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Tortilla de atún	17 Guiso de alubias con verduras Albóndigas de cerdo en salsa española	kcl: 690,67 Prot: 25,28 HC: 92,47 Lip: 21,96
20 Guisantes rehogados Filete de abadejo en salsa	21 Sopa de verduras Pollo en salsa de champiñones	22 Arroz con tomate Merluza al horno	23 Potaje de garbanzos Tortilla de patata	24 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras	kcl: 683,86 Prot: 24,10 HC: 88,41 Lip: 23,53
27 Alubias estofadas Lomo adobado	28 Arroz caldoso de verduras Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno	29 Guisantes rehogados Salmón al horno	30 Crema de calabacín Pollo asado		kcl: 699,15 Prot: 26,67 HC: 88,52 Lip: 23,70

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: **noviembre-23**

MENÚ: **2**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1 FESTIVO	2 Sopa de verduras Merluza encebollada	3 Alubias estofadas Lomo asado	kcl: 570,35 Prot: 20,86 HC: 74,10 Lip: 19,22
6 Crema de zanahoria Merluza al horno	7 Lentejas a la castellana Magro con champiñones	8 Espinacas salteadas Filete de abadejo al horno con verduras	9 Sopa de verduras Ternera guisada	10 Menestra salteada Pechuga al horno	kcl: 573,45 Prot: 19,75 HC: 73,60 Lip: 20,14
13 Acelgas con patata Filete de merluza en salsa marinera	14 Crema de calabacín Pollo al limón	15 Lentejas a la jardinera Abadejo al horno	16 Macarrones a la napolitana Limanda al horno	17 Guiso de alubias con verduras Lomo al horno	kcl: 560,82 Prot: 19,82 HC: 72,78 Lip: 19,20
20 Lentejas a la campesina Abadejo en pepitoria	21 Sopa de verduras Pechuga al horno	22 Espinacas salteadas Merluza al horno	23 Potaje de garbanzos Lomo con pimientos	24 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras	kcl: 564,85 Prot: 20,08 HC: 71,13 Lip: 20,26
27 Alubias estofadas Lomo asado	28 Acelgas con patata Ternera guisada	29 Lentejas guisadas con verduras Abadejo al horno	30 Crema de calabacín Pollo asado		kcl: 570,04 Prot: 20,54 HC: 69,98 Lip: 20,88

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: **noviembre-23**

MENÚ: **3**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1 FESTIVO	2 Sopa de verduras Merluza encebollada	3 Alubias estofadas Lomo asado	kcl: 710,33 Prot: 24,48 HC: 94,12 Lip: 23,78
6 Crema de zanahoria Empanada de ternera	7 Lentejas a la castellana Magro con champiñones	8 Arroz con tomate Abadejo al horno	9 Sopa de verduras Cocido completo	10 Menestra salteada Pollo en salsa	kcl: 684,04 Prot: 25,36 HC: 88,41 Lip: 23,01
13 Arroz caldoso de verduras Merluza en salsa vizcaína	14 Crema de calabacín Pollo al chilindrón	15 Lentejas a la jardinera Abadejo al horno	16 Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Limanda al horno	17 Guiso de alubias con verduras Albóndigas de cerdo en salsa española	kcl: 691,47 Prot: 25,48 HC: 92,47 Lip: 21,96
20 Lentejas a la campesina Abadejo en pepitoria	21 Sopa de verduras Pollo en salsa de champiñones	22 Arroz con tomate Merluza al horno	23 Potaje de garbanzos Lomo con pimientos	24 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras	kcl: 688,39 Prot: 24,76 HC: 88,41 Lip: 23,74
27 Alubias estofadas Lomo adobado	28 Arroz caldoso de verduras Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno	29 Lentejas guisadas con verduras Abadejo al horno	30 Crema de calabacín Pollo asado		kcl: 703,89 Prot: 25,74 HC: 89,42 Lip: 24,24

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: **noviembre-23**

MENÚ: **4**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1 FESTIVO	2 Sopa minestrone Merluza encebollada	3 Alubias estofadas Tortilla de patata	kcl: 704,61 Prot: 26,07 HC: 92,45 Lip: 24,03
6 Crema de zanahoria Merluza al horno	7 Lentejas a la castellana Tortilla de calabacín	8 Arroz con tomate Filete de abadejo al horno con verduras	9 Sopa de cocido Limanda en pepitoria	10 Menestra salteada Pollo en salsa	kcl: 685,35 Prot: 24,48 HC: 89,37 Lip: 22,76
13 Arroz caldoso de verduras Filete de merluza en salsa marinera	14 Crema de calabacín Pollo al chilindrón	15 Lentejas a la jardinera Abadejo al horno	16 Macarrones a la napolitana Tortilla de atún	17 Guiso de alubias con verduras Albóndigas de cerdo en salsa española	kcl: 694,53 Prot: 24,78 HC: 90,47 Lip: 23,50
20 Lentejas a la campesina Filete de abadejo en salsa	21 Sopa maravilla con verduras Pollo en salsa de champiñones	22 Arroz con tomate Merluza al horno	23 Potaje de garbanzos Tortilla de patata	24 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras	kcl: 688,49 Prot: 25,80 HC: 88,41 Lip: 23,76
27 Alubias estofadas Lomo adobado	28 Arroz caldoso de verduras Pechuga al horno	29 Lentejas guisadas con verduras Salmón al horno	30 Crema de calabacín Pollo asado		kcl: 703,65 Prot: 26,67 HC: 88,52 Lip: 24,10

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: **noviembre-23**

MENÚ: **5**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1 FESTIVO	2 Sopa minestrone Albóndigas de merluza y pota en salsa	3 Alubias estofadas Tortilla de patata	kcl: 706,63 Prot: 25,06 HC: 92,48 Lip: 23,84
6 Crema de zanahoria Empanada de atún	7 Lentejas a la castellana Tortilla de calabacín	8 Arroz con tomate Filete de abadejo al horno con verduras	9 Sopa de verduras Tiras de mar en salsa americana	10 Menestra salteada Pollo en salsa	kcl: 711,13 Prot: 24,16 HC: 91,56 Lip: 24,98
13 Arroz caldoso de verduras Filete de merluza en salsa marinera	14 Crema de calabacín Pollo al chilindrón	15 Lentejas a la jardinera Tiras de mar (pota) rebozadas	16 Macarrones a la napolitana Tortilla de atún	17 Guiso de alubias con verduras Albóndigas de merluza y pota a la griega	kcl: 697,94 Prot: 24,48 HC: 90,97 Lip: 23,79
20 Lentejas a la campesina Filete de abadejo en salsa	21 Sopa maravilla con verduras Pollo en salsa de champiñones	22 Arroz con tomate Merluza rebozada	23 Potaje de garbanzos Tortilla de patata	24 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras	kcl: 705,20 Prot: 24,90 HC: 89,48 Lip: 25,07
27 Alubias estofadas Tortilla francesa	28 Arroz caldoso de verduras Tiras de mar en amarillo	29 Lentejas guisadas con verduras Medallón de salmón y calabaza en salsa de tomate	30 Crema de verduras y soja Pechuga de pollo empanada		kcl: 706,29 Prot: 25,32 HC: 87,02 Lip: 25,76

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: **noviembre-23**

MENÚ: **6**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1 FESTIVO	2 Sopa de verduras Albóndigas de merluza y pota en salsa	3 Alubias estofadas Tortilla de patata	kcl: 704,25 Prot: 25,06 HC: 92,56 Lip: 23,54
6 Crema de zanahoria Empanada de atún	7 Lentejas a la castellana Tortilla de calabacín	8 Arroz con tomate Filete de abadejo al horno con verduras	9 Sopa de verduras Tiras de mar en salsa americana	10 Menestra salteada Tortilla francesa	kcl: 706,20 Prot: 23,88 HC: 91,62 Lip: 24,53
13 Arroz caldoso de verduras Filete de merluza en salsa marinera	14 Crema de calabacín Salmón al horno	15 Lentejas a la jardinera Tiras de mar (pota) rebozadas	16 Macarrones a la napolitana Tortilla de atún	17 Guiso de alubias con verduras Albóndigas de merluza y pota a la griega	kcl: 698,57 Prot: 24,28 HC: 91,17 Lip: 23,86
20 Lentejas a la campesina Filete de abadejo en salsa	21 Sopa de verduras Huevos aurora	22 Arroz con tomate Merluza rebozada	23 Potaje de garbanzos Tortilla de patata	24 Judías verdes con refrito Abadejo al horno	kcl: 702,16 Prot: 24,68 HC: 89,48 Lip: 24,83
27 Alubias estofadas Tortilla francesa	28 Arroz caldoso de verduras Tiras de mar en amarillo	29 Lentejas guisadas con verduras Medallón de salmón y calabaza en salsa de tomate	30 Crema de verduras y soja Bacalao rebozado		kcl: 707,65 Prot: 25,28 HC: 87,22 Lip: 25,84

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: **noviembre-23**

MENÚ: **7**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1 FESTIVO	2 Sopa de verduras Merluza encebollada	3 Alubias estofadas Tortilla francesa	kcl: 686,01 Prot: 25,64 HC: 90,12 Lip: 22,34
6 Crema de zanahoria Merluza al horno	7 Lentejas a la castellana Tortilla de calabacín	8 Arroz con tomate Filete de abadejo al horno con verduritas	9 Sopa de verduras Ternera guisada	10 Menestra salteada Tortilla francesa	kcl: 699,94 Prot: 24,50 HC: 91,37 Lip: 23,67
13 Arroz caldoso de verduras Filete de merluza en salsa marinera	14 Crema de calabacín Magro con champiñones	15 Lentejas a la jardinera Abadejo al horno	16 Macarrones a la napolitana Tortilla de atún	17 Guiso de alubias con verduras Lomo al horno	kcl: 689,99 Prot: 24,78 HC: 90,97 Lip: 24,00
20 Lentejas a la campesina Filete de abadejo en salsa	21 Sopa de verduras Magro con champiñones	22 Arroz con tomate Merluza al horno	23 Potaje de garbanzos Tortilla francesa	24 Judías verdes con refrito Abadejo al horno	kcl: 700,52 Prot: 24,69 HC: 90,23 Lip: 24,31
27 Alubias estofadas Tortilla francesa	28 Arroz caldoso de verduras Ternera guisada	29 Lentejas guisadas con verduras Salmón al horno	30 Crema de calabacín Lomo al horno		kcl: 696,05 Prot: 25,30 HC: 86,91 Lip: 24,68

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: **noviembre-23**

MENÚ: **8**

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
				1	FESTIVO	2	Sopa casera Pollo asado	3	Alubias estofadas Tortilla de patata	kcl: 715,22 Prot: 26,74 HC: 90,90 Lip: 24,75
6	Crema de zanahoria Empanada de ternera	7	Lentejas a la castellana Tortilla de calabacín	8	Arroz con tomate Pollo al limón	9	Sopa casera Cocido completo	10	Menestra salteada Pollo en salsa	kcl: 692,37 Prot: 25,42 HC: 89,66 Lip: 23,18
13	Arroz caldoso de verduras Lomo asado	14	Crema de calabacín Pollo al chilindrón	15	Lentejas a la jardinera Estofado de pavo	16	Pasta a la napolitana Tortilla francesa	17	Guiso de alubias con verduras Albóndigas de cerdo en salsa española	kcl: 702,95 Prot: 25,12 HC: 90,30 Lip: 24,36
20	Lentejas a la campesina Tortilla francesa	21	Sopa casera Pollo en salsa de champiñones	22	Arroz con tomate Ternera guisada	23	Potaje de garbanzos Tortilla de patata	24	Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras	kcl: 697,59 Prot: 25,84 HC: 88,10 Lip: 24,42
27	Alubias estofadas Lomo adobado	28	Arroz caldoso de verduras Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno	29	Lentejas guisadas con verduras Estofado de pavo	30	Crema de calabacín Pollo asado			kcl: 722,37 Prot: 26,17 HC: 88,12 Lip: 26,68

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: **noviembre-23**

MENÚ: **9**

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
				1	FESTIVO	2	Sopa casera Merluza encebollada	3	Coliflor rehogada Tortilla de patata	kcl: 704,91 Prot: 23,95 HC: 93,79 Lip: 23,56
6	Crema de zanahoria Merluza al horno	7	Acelgas con patata Tortilla de calabacín	8	Arroz con tomate Abadejo al horno	9	Sopa casera Ternera guisada	10	Puré de patata Pollo en salsa	kcl: 684,00 Prot: 24,01 HC: 90,62 Lip: 22,45
13	Arroz caldoso de verduras Merluza en salsa vizcaína	14	Crema de calabacín Pollo al chilindrón	15	Guiso de patata Abadejo al horno	16	Pasta a la napolitana Tortilla de atún	17	Coliflor rehogada Lomo al horno	kcl: 687,44 Prot: 24,61 HC: 92,85 Lip: 21,73
20	Puré patata Abadejo en pepitoria	21	Sopa casera Pollo en salsa de champiñones	22	Arroz con tomate Merluza al horno	23	Coliflor rehogada Tortilla de patata	24	Crema de puerro Pavo guisado con verduras	kcl: 685,43 Prot: 23,72 HC: 88,26 Lip: 23,94
27	Puré de patata Lomo adobado	28	Arroz caldoso de verduras Ternera guisada	29	Guiso de patata Abadejo al horno	30	Crema de calabacín Pollo asado			kcl: 694,11 Prot: 25,90 HC: 89,11 Lip: 23,22

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: **noviembre-23**

MENÚ: **10**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1 FESTIVO	2 Sopa casera Albóndigas de merluza y pota en salsa	3 Alubias estofadas Tortilla de patata	kcl: 712,94 Prot: 26,07 HC: 92,62 Lip: 24,03
6 Crema de zanahoria Merluza al horno	7 Lentejas a la castellana Tortilla de calabacín	8 Arroz con tomate Filete de abadejo al horno con verduritas	9 Sopa casera Cocido completo	10 Menestra salteada Pollo en salsa	kcl: 716,81 Prot: 24,69 HC: 92,00 Lip: 25,18
13 Arroz caldoso de verduras Filete de merluza en salsa marinera	14 Crema de calabacín Pollo al chilindrón	15 Lentejas a la jardinera Abadejo al horno	16 Pasta a la napolitana Tortilla de atún	17 Guiso de alubias con verduras Albóndigas de cerdo en salsa española	kcl: 685,53 Prot: 24,78 HC: 90,47 Lip: 22,50
20 Lentejas a la campesina Filete de abadejo en salsa	21 Sopa casera Pollo en salsa de champiñones	22 Arroz con tomate Merluza al horno	23 Potaje de garbanzos Tortilla de patata	24 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras	kcl: 693,63 Prot: 26,61 HC: 87,42 Lip: 23,94
27 Alubias estofadas Lomo adobado	28 Arroz caldoso de verduras Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno	29 Lentejas guisadas con verduras Medallón de salmón y calabaza con salsa de tomate	30 Crema de verduras y soja Pollo asado		kcl: 712,55 Prot: 25,67 HC: 87,47 Lip: 26,10

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: noviembre-23

MENÚ: 11

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
						2	Puré de patata Pollo asado	3	Arroz cocido Tortilla francesa
6	Crema de zanahoria Merluza al horno	7	Puré de patata Tortilla francesa	8	Arroz cocido Abadejo al horno	9	Crema de zanahoria Lomo al horno	10	Puré de patata Pechuga al horno
13	Arroz cocido Merluza al horno	14	Crema de zanahoria Pechuga al horno	15	Puré de patata Abadejo al horno	16	Arroz cocido Tortilla francesa	17	Puré de patata Lomo al horno
20	Puré de patata Abadejo al horno	21	Crema de zanahoria Pechuga al horno	22	Arroz cocido Merluza al horno	23	Puré de patata Tortilla francesa	24	Crema de zanahoria Abadejo al horno
27	Puré de patata Lomo asado	28	Arroz cocido Pechuga al horno	29	Puré de patata Abadejo al horno	30	Crema de zanahoria Lomo al horno		

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: **noviembre-23**

MENÚ: **12**

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
				1	FESTIVO	2	Puré de patata Merluza encebollada	3	Alubias estofadas Tortilla de patata	kcl: 709,90 Prot: 26,59 HC: 91,88 Lip: 23,74
6	Crema de zanahoria Merluza al horno	7	Acelgas con patata Tortilla de calabacín	8	Arroz con tomate Filete de abadejo al horno con verduritas	9	Salteado de verduras Cocido completo	10	Puré de patata Pollo en salsa	kcl: 687,49 Prot: 24,38 HC: 89,93 Lip: 22,98
13	Arroz caldoso de verduras Merluza al horno	14	Crema de calabacín Pollo al chilindrón	15	Guiso de patata Abadejo al horno	16	Pasta a la napolitana Tortilla de atún	17	Guiso de alubias con verduras Lomo al horno	kcl: 684,87 Prot: 24,78 HC: 89,92 Lip: 22,64
20	Puré de patata Abadejo en pepitoria	21	Salteado de verduras Pollo en salsa de champiñones	22	Arroz con tomate Merluza al horno	23	Potaje de garbanzos Tortilla de patata	24	Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras	kcl: 680,29 Prot: 25,30 HC: 87,24 Lip: 23,12
27	Alubias estofadas Lomo adobado	28	Arroz caldoso de verduras Ternera guisada	29	Guiso de patata Salmón al horno	30	Crema de calabacín Pollo asado			kcl: 702,50 Prot: 24,53 HC: 91,61 Lip: 23,65

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: **noviembre-23**

MENÚ: **13**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1 FESTIVO	2 Puré de patata sin sal Merluza encebollada sin sal	3 Alubias estofadas sin sal Pollo al limón sin sal	kcl: 696,58 Prot: 24,82 HC: 92,21 Lip: 22,95
6 Crema de zanahoria sin sal Merluza al horno sin sal	7 Lentejas a la castellana sin sal Magro con champiñones sin sal	8 Arroz con tomate sin sal Filete de abadejo al horno con verduritas sin sal	9 Sopa de verduras sin sal Limanda en pepitoria sin sal	10 Menestra salteada sin sal Pollo en salsa sin sal	kcl: 682,58 Prot: 26,13 HC: 88,04 Lip: 22,67
13 Arroz con verduras sin sal Merluza en salsa vizcaína sin sal	14 Crema de calabacín sin sal Pollo al limón sin sal	15 Lentejas a la jardinera sin sal Abadejo al horno sin sal	16 Macarrones a la napolitana sin sal Limanda al horno sin sal	17 Guiso de alubias con verduras sin sal Lomo al horno sin sal	kcl: 686,60 Prot: 25,89 HC: 91,56 Lip: 21,73
20 Lentejas a la campesina sin sal Abadejo en pepitoria sin sal	21 Sopa de verduras sin sal Pechuga al horno sin sal	22 Arroz con tomate sin sal Merluza al horno sin sal	23 Potaje de garbanzos sin sal Lomo con pimientos sin sal	24 Judías verdes con refrito sin sal Pavo guisado con verduras sin sal	kcl: 693,83 Prot: 24,96 HC: 90,47 Lip: 23,34
27 Alubias estofadas sin sal Merluza en salsa de zanahoria sin sal	28 Arroz con verduras sin sal Ternera guisada sin sal	29 Lentejas guisadas con verduras sin sal Abadejo al horno sin sal	30 Crema de calabacín sin sal Pollo asado sin sal		kcl: 696,95 Prot: 23,87 HC: 89,15 Lip: 24,42

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: **noviembre-23**

MENÚ: **14**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1 FESTIVO	2 Sopa de verduras Merluza encebollada	3 Alubias estofadas Lomo asado	kcl: 703,40 Prot: 24,94 HC: 93,30 Lip: 23,17
6 Crema de zanahoria Empanada sin gluten ni huevo de atún	7 Lentejas a la castellana Magro con champiñones	8 Arroz con tomate Filete de abadejo al horno con verduritas	9 Sopa de verduras Lomo al horno	10 Menestra salteada Pollo en salsa	kcl: 685,44 Prot: 24,78 HC: 88,95 Lip: 23,01
13 Arroz caldoso de verduras Filete de merluza en salsa marinera	14 Crema de calabacín Pollo al chilindrón	15 Lentejas a la jardinera Abadejo al horno	16 Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Limanda al horno	17 Guiso de alubias con verduras Albóndigas de cerdo en salsa española	kcl: 691,87 Prot: 25,32 HC: 89,03 Lip: 23,16
20 Lentejas a la campesina Filete de abadejo en salsa	21 Sopa de verduras Pollo en salsa de champiñones	22 Arroz con tomate Merluza al horno	23 Potaje de garbanzos Lomo con pimientos	24 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras	kcl: 686,91 Prot: 24,71 HC: 90,52 Lip: 22,66
27 Alubias estofadas Lomo adobado	28 Arroz caldoso de verduras Pechuga al horno	29 Lentejas guisadas con verduras Salmón al horno	30 Crema de calabacín Pollo asado		kcl: 698,91 Prot: 25,85 HC: 87,93 Lip: 24,30

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: **noviembre-23**

MENÚ: **15**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1 FESTIVO	2 Sopa minestrone Albóndigas de merluza y pota en salsa	3 Alubias estofadas Tortilla de patata	kcl: 710,04 Prot: 25,98 HC: 92,12 Lip: 23,97
6 Coliflor rehogada Empanada de atún	7 Lentejas a la castellana Tortilla francesa	8 Arroz con tomate Filete de abadejo al horno con verduritas	9 Sopa de cocido Ternera guisada	10 Menestra salteada Pollo en salsa	kcl: 685,74 Prot: 24,81 HC: 89,85 Lip: 22,63
13 Arroz caldoso de verduras Filete de merluza en salsa marinera	14 Espinacas salteadas Pollo al chilindrón	15 Lentejas a la jardinera Abadejo al horno	16 Macarrones cocidos Tortilla de atún	17 Guiso de alubias con verduras Albóndigas de cerdo en salsa española	kcl: 684,66 Prot: 24,68 HC: 89,71 Lip: 22,75
20 Lentejas a la campesina Filete de abadejo en salsa	21 Sopa maravilla con verduras Pollo en salsa de champiñones	22 Arroz con tomate Merluza al horno	23 Coliflor rehogada Tortilla de patata	24 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras	kcl: 686,38 Prot: 25,23 HC: 87,64 Lip: 23,65
27 Alubias estofadas Lomo adobado	28 Arroz caldoso de verduras Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno	29 Lentejas guisadas con verduras Salmón al horno	30 Coliflor rehogada Pollo asado		kcl: 712,55 Prot: 25,67 HC: 87,47 Lip: 26,10

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: **noviembre-23**

MENÚ: **16**

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
				1	FESTIVO	2	Sopa de verduras Merluza encebollada	3	Alubias estofadas Tortilla francesa	kcl: 698,07 Prot: 26,25 HC: 90,77 Lip: 23,12
6	Coliflor rehogada Merluza al horno	7	Lentejas a la castellana Tortilla de calabacín	8	Espinacas salteadas Filete de abadejo al horno con verduritas	9	Sopa de verduras Cocido completo	10	Menestra salteada Pollo en salsa	kcl: 686,14 Prot: 25,42 HC: 88,71 Lip: 22,91
13	Acelgas con patata Filete de merluza en salsa marinera	14	Crema de calabacín Pollo al chilindrón	15	Lentejas a la jardinera Abadejo al horno	16	Macarrones a la napolitana Tortilla de atún	17	Guiso de alubias con verduras Albóndigas de cerdo en salsa española	kcl: 689,79 Prot: 24,94 HC: 90,89 Lip: 22,68
20	Lentejas a la campesina Filete de abadejo en salsa	21	Salteado de verduras Pollo en salsa de champiñones	22	Espinacas salteadas Merluza al horno	23	Potaje de garbanzos Tortilla francesa	24	Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras	kcl: 692,77 Prot: 26,21 HC: 87,27 Lip: 24,56
27	Alubias estofadas Lomo adobado	28	Acelgas con patata Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno	29	Lentejas guisadas con verduras Salmón al horno	30	Crema de calabacín Pollo asado			kcl: 698,19 Prot: 25,57 HC: 90,64 Lip: 23,13

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: **noviembre-23**

MENÚ: **17**

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
				1	FESTIVO	2	Sopa minestrone Pollo asado	3	Alubias estofadas Tortilla de patata	kcl: 709,35 Prot: 25,96 HC: 90,37 Lip: 24,68
6	Crema de zanahoria Empanada de ternera	7	Lentejas a la castellana Tortilla de calabacín	8	Arroz con tomate Pollo al limón	9	Sopa de verduras Ternera guisada	10	Menestra salteada Pollo en salsa	kcl: 715,07 Prot: 24,71 HC: 91,32 Lip: 25,28
13	Arroz caldoso de verduras Pollo asado	14	Crema de calabacín Pollo al chilindrón	15	Lentejas a la jardinera Estofado de pavo	16	Macarrones a la napolitana Tortilla francesa	17	Guiso de alubias con verduras Pechuga al horno	kcl: 701,58 Prot: 26,16 HC: 89,84 Lip: 23,95
20	Lentejas a la campesina Tortilla francesa	21	Sopa maravilla con verduras Pollo en salsa de champiñones	22	Arroz con tomate Ternera guisada	23	Potaje de garbanzos Tortilla de patata	24	Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras	kcl: 702,17 Prot: 25,83 HC: 88,76 Lip: 24,64
27	Alubias estofadas Tortilla francesa	28	Arroz caldoso de verduras Ternera guisada	29	Lentejas guisadas con verduras Estofado de pavo	30	Crema de verduras y soja Pollo asado			kcl: 718,31 Prot: 26,71 HC: 87,69 Lip: 26,18

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: **noviembre-23**

MENÚ: **18**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1 FESTIVO	2 Sopa minestrone Albóndigas de merluza y pota en salsa	3 Coliflor rehogada Tortilla de patata	kcl: 701,79 Prot: 25,89 HC: 93,14 Lip: 22,64
6 Crema de zanahoria Empanada de atún	7 Lentejas a la castellana Tortilla de calabacín	8 Arroz con tomate Filete de abadejo al horno con verduritas	9 Sopa de cocido Ternera guisada	10 Menestra salteada Pollo en salsa	kcl: 690,89 Prot: 25,07 HC: 89,73 Lip: 23,14
13 Arroz caldoso de verduras Filete de merluza en salsa marinera	14 Crema de calabacín Pollo al chilindrón	15 Lentejas a la jardinera Abadejo al horno	16 Macarrones a la napolitana Tortilla de atún	17 Coliflor rehogada Albóndigas de cerdo en salsa española	kcl: 685,54 Prot: 24,56 HC: 91,12 Lip: 22,31
20 Lentejas a la campesina Filete de abadejo en salsa	21 Sopa maravilla con verduras Pollo en salsa de champiñones	22 Arroz con tomate Merluza al horno	23 Potaje de garbanzos Tortilla de patata	24 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras	kcl: 692,56 Prot: 25,60 HC: 88,41 Lip: 23,83
27 Puré de patata Tortilla francesa	28 Arroz caldoso de verduras Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno	29 Lentejas guisadas con verduras Medallón de salmón y calabaza con salsa de tomate	30 Crema de verduras y soja Pollo asado		kcl: 702,50 Prot: 24,53 HC: 91,61 Lip: 23,65

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: **noviembre-23**

MENÚ: **19**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1 FESTIVO	2 Sopa de verduras Merluza encebollada	3 Alubias estofadas Lomo asado	kcl: 710,33 Prot: 24,48 HC: 94,12 Lip: 23,78
6 Crema de zanahoria Empanada sin gluten ni huevo de atún	7 Guisantes rehogados Magro con champiñones	8 Arroz con tomate Abadejo al horno	9 Sopa de verduras Cocido completo	10 Menestra salteada Pollo en salsa	kcl: 690,32 Prot: 24,78 HC: 90,17 Lip: 22,91
13 Arros caldoso de verduras Merluza en salsa vizcaína	14 Crema de calabacín Pollo al chilindrón	15 Guisantes rehogados Abadejo al horno	16 Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Limanda al horno	17 Guiso de alubias con verduras Albóndigas de cerdo en salsa española	kcl: 688,80 Prot: 25,29 HC: 88,54 Lip: 23,05
20 Guisantes rehogados Abadejo en pepitoria	21 Sopa de verduras Pollo en salsa de champiñones	22 Arroz con tomate Merluza al horno	23 Potaje de garbanzos Lomo con pimientos	24 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras	kcl: 688,39 Prot: 24,76 HC: 88,41 Lip: 23,74
27 Alubias estofadas Lomo adobado	28 Arroz caldoso de verduras Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno	29 Guisantes rehogados Abadejo al horno	30 Crema de calabacín Pollo asado		kcl: 694,20 Prot: 26,90 HC: 88,20 Lip: 23,19

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: **noviembre-23**

MENÚ: **20**

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
				1	FESTIVO	2	Sopa de verduras Pollo asado	3	Alubias estofadas Lomo asado	kcl: 721,78 Prot: 24,91 HC: 94,02 Lip: 24,95
6	Crema de zanahoria Empanada de ternera	7	Lentejas a la castellana Magro con champiñones	8	Arroz con tomate Pollo al limón	9	Sopa de verduras Cocido completo	10	Menestra salteada Pollo en salsa	kcl: 724,62 Prot: 25,42 HC: 93,41 Lip: 25,27
13	Arroz caldoso de verduras Lomo asado	14	Crema de calabacín Pollo al chilindrón	15	Lentejas a la jardinera Estofado de pavo	16	Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Magro con champiñones	17	Guiso de alubias con verduras Albóndigas de cerdo en salsa española	kcl: 715,51 Prot: 25,70 HC: 93,13 Lip: 24,24
20	Lentejas a la campesina Pollo al limón	21	Sopa de verduras Pollo en salsa de champiñones	22	Arroz con tomate Ternera guisada	23	Potaje de garbanzos Lomo con pimientos	24	Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras	kcl: 693,63 Prot: 26,61 HC: 87,42 Lip: 23,94
27	Alubias estofadas Lomo adobado	28	Arroz caldoso de verduras Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno	29	Lentejas guisadas con verduras Estofado de pavo	30	Crema de calabacín Pollo asado			kcl: 725,41 Prot: 26,90 HC: 89,68 Lip: 25,99

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: **noviembre-23**

MENÚ: **21**

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
				1	FESTIVO	2	Sopa casera Merluza encebollada	3	Alubias estofadas Tortilla de patata	kcl: 709,29 Prot: 26,63 HC: 91,98 Lip: 24,51
6	Crema de zanahoria Merluza al horno	7	Lentejas a la castellana Tortilla de calabacín	8	Arroz con tomate Abadejo al horno	9	Sopa casera Cocido completo	10	Menestra salteada Pollo en salsa	kcl: 692,81 Prot: 24,69 HC: 90,50 Lip: 23,18
13	Arroz caldoso de verduras Merluza en salsa vizcaína	14	Crema de calabacín Pollo al chilindrón	15	Lentejas a la jardinera Abadejo al horno	16	Pasta a la napolitana Tortilla de atún	17	Guiso de alubias con verduras Albóndigas de cerdo en salsa española	kcl: 690,01 Prot: 24,48 HC: 90,25 Lip: 22,89
20	Lentejas a la campesina Abadejo en pepitoria	21	Sopa casera Pollo en salsa de champiñones	22	Arroz con tomate Merluza al horno	23	Potaje de garbanzos Tortilla de patata	24	Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras	kcl: 692,56 Prot: 25,60 HC: 88,41 Lip: 23,83
27	Alubias estofadas Lomo adobado	28	Arroz caldoso de verduras Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno	29	Lentejas guisadas con verduras Abadejo al horno	30	Crema de calabacín Pollo asado			kcl: 697,14 Prot: 26,36 HC: 87,45 Lip: 24,09

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: **noviembre-23**

MENÚ: **21**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1 FESTIVO	2 Sopa casera Merluza encebollada	3 Alubias estofadas Tortilla de patata	kcl: 709,29 Prot: 26,63 HC: 91,98 Lip: 24,51
6 Crema de zanahoria Merluza al horno	7 Lentejas a la castellana Tortilla de calabacín	8 Arroz con tomate Abadejo al horno	9 Sopa casera Cocido completo	10 Menestra salteada Pollo en salsa	kcl: 692,81 Prot: 24,69 HC: 90,50 Lip: 23,18
13 Arroz caldoso de verduras Merluza en salsa vizcaína	14 Crema de calabacín Pollo al chilindrón	15 Lentejas a la jardinera Abadejo al horno	16 Pasta a la napolitana Tortilla de atún	17 Guiso de alubias con verduras Albóndigas de cerdo en salsa española	kcl: 690,01 Prot: 24,48 HC: 90,25 Lip: 22,89
20 Lentejas a la campesina Abadejo en pepitoria	21 Sopa casera Pollo en salsa de champiñones	22 Arroz con tomate Merluza al horno	23 Potaje de garbanzos Tortilla de patata	24 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras	kcl: 692,56 Prot: 25,60 HC: 88,41 Lip: 23,83
27 Alubias estofadas Lomo adobado	28 Arroz caldoso de verduras Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno	29 Lentejas guisadas con verduras Abadejo al horno	30 Crema de calabacín Pollo asado		kcl: 697,14 Prot: 26,36 HC: 87,45 Lip: 24,09

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: **noviembre-23**

MENÚ: **22**

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
				1	FESTIVO	2	Sopa de verduras Merluza encebollada	3	Coliflor rehogada Lomo asado	kcl: 706,82 Prot: 25,14 HC: 92,47 Lip: 23,83
6	Crema de zanahoria Merluza al horno	7	Acelgas con patata Magro con champiñones	8	Arroz con tomate Abadejo al horno	9	Sopa de verduras Lomo al horno	10	Puré de patata Pollo en salsa	kcl: 680,61 Prot: 24,62 HC: 89,32 Lip: 22,38
13	Arroz caldoso de verduras Merluza en salsa vizcaína	14	Crema de calabacín Pollo al chilindrón	15	Guiso de patata Abadejo al horno	16	Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Limanda al horno	17	Coliflor rehogada Lomo al horno	kcl: 685,69 Prot: 24,88 HC: 91,67 Lip: 21,94
20	Puré de patata Abadejo en pepitoria	21	Sopa de verduras Pollo en salsa de champiñones	22	Arroz con tomate Merluza al horno	23	Coliflor rehogada Lomo con pimientos	24	Crema de puerro Pavo guisado con verduras	kcl: 680,87 Prot: 25,03 HC: 86,98 Lip: 23,42
27	Salteado de verduras Lomo adobado	28	Arroz caldoso de verduras Pechuga al horno	29	Guiso de patata Abadejo al horno	30	Crema de calabacín Pollo asado			kcl: 692,23 Prot: 26,45 HC: 88,72 Lip: 22,94

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: **noviembre-23**

MENÚ: **23**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1 FESTIVO	2 Sopa de verduras Merluza encebollada	3 Alubias estofadas Lomo asado	kcl: 712,69 Prot: 24,52 HC: 94,31 Lip: 23,94
6 Crema de zanahoria Empanada sin gluten ni huevo de atún	7 Lentejas a la castellana Magro con champiñones	8 Arroz con tomate Filete de abadejo al horno con verduritas	9 Sopa de verduras Cocido completo	10 Menestra salteada Lomo asado	kcl: 689,52 Prot: 26,08 HC: 88,41 Lip: 23,66
13 Arroz caldoso de verduras Filete de merluza en salsa marinera	14 Crema de calabacín Salmón al horno	15 Lentejas a la jardinera Abadejo al horno	16 Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Magro con champiñones	17 Guiso de alubias con verduras Albóndigas de cerdo en salsa española	kcl: 692,62 Prot: 25,68 HC: 92,04 Lip: 22,19
20 Lentejas a la campesina Filete de abadejo en salsa	21 Sopa de verduras Magro con champiñones	22 Arroz con tomate Merluza al horno	23 Potaje de garbanzos Lomo con pimientos	24 Judías verdes con refrito Abadejo al horno	kcl: 690,00 Prot: 24,82 HC: 87,92 Lip: 24,11
27 Alubias estofadas Lomo adobado	28 Arroz caldoso de verduras Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno	29 Lentejas guisadas con verduras Salmón al horno	30 Crema de calabacín Lomo al horno		kcl: 708,48 Prot: 26,02 HC: 89,14 Lip: 24,75

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: **noviembre-23**

MENÚ: **24**

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
				1	FESTIVO	2	Sopa de verduras Pollo asado	3	Alubias estofadas Lomo asado	kcl: 699,43 Prot: 24,87 HC: 93,94 Lip: 22,52
6	Crema de zanahoria Pechuga al horno	7	Lentejas a la castellana Magro con champiñones	8	Espinacas salteadas Pollo al limón	9	Sopa de verduras Ternera guisada	10	Menestra salteada Pollo en salsa	kcl: 701,03 Prot: 25,71 HC: 91,16 Lip: 23,68
13	Arroz caldoso de verduras Lomo asado	14	Crema de calabacín Pollo al chilindrón	15	Lentejas a la jardinera Estofado de pavo	16	Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Magro con champiñones	17	Guiso de alubias con verduras Lomo al horno	kcl: 704,56 Prot: 24,68 HC: 92,02 Lip: 23,97
20	Lentejas a la campesina Pollo al limón	21	Sopa de verduras Pollo en salsa de champiñones	22	Espinacas salteadas Ternera guisada	23	Potaje de garbanzos Lomo con pimientos	24	Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras	kcl: 686,87 Prot: 26,43 HC: 88,16 Lip: 22,94
27	Alubias estofadas Lomo adobado	28	Arroz caldoso de verduras Ternera guisada	29	Lentejas guisadas con verduras Estofado de pavo	30	Crema de calabacín Pollo asado			kcl: 706,93 Prot: 26,32 HC: 89,51 Lip: 24,27

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: **noviembre-23**

MENÚ: **25**

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
				1	FESTIVO	2	Sopa de verduras Pollo asado	3	Alubias estofadas Lomo asado	kcl: 716,71 Prot: 25,16 HC: 94,37 Lip: 24,12
6	Crema de zanahoria Pechuga al horno	7	Lentejas a la castellana Magro con champiñones	8	Arroz con tomate Pollo al limón	9	Sopa de verduras Lomo al horno	10	Menestra salteada Pollo en salsa	kcl: 720,01 Prot: 25,53 HC: 92,98 Lip: 24,90
13	Arroz caldoso de verduras Lomo asado	14	Crema de calabacín Pollo al chilindrón	15	Lentejas a la jardinera Estofado de pavo	16	Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Magro con champiñones	17	Guiso de alubias con verduras Lomo al horno	kcl: 719,96 Prot: 25,49 HC: 93,26 Lip: 24,77
20	Lentejas a la campesina Pollo al limón	21	Sopa de verduras Pollo en salsa de champiñones	22	Arroz con tomate Lomo al horno	23	Potaje de garbanzos Lomo con pimientos	24	Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras	kcl: 690,13 Prot: 26,97 HC: 87,04 Lip: 23,56
27	Alubias estofadas Lomo adobado	28	Arroz caldoso de verduras Pechuga al horno	29	Lentejas guisadas con verduras Estofado de pavo	30	Crema de calabacín Pollo asado			kcl: 722,20 Prot: 26,68 HC: 89,57 Lip: 25,78

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: noviembre-23

MENÚ: C

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
				1	FESTIVO	2	Sopa de verduras Salteado de verduras	3	Alubias estofadas Tortilla de patata
6	Crema de zanahoria Coliflor rehogada	7	Lentejas a la castellana Tortilla de calabacín	8	Arroz con tomate Espinacas salteadas	9	Sopa de verduras Salteado de verduras	10	Menestra salteada Puré de patata
13	Arroz caldoso de verduras Acelgas con patata	14	Crema de calabacín Espinacas salteadas	15	Lentejas a la jardinera Guiso de patata	16	Macarrones a la napolitana Tortilla francesa	17	Guiso de alubias con verduras Coliflor rehogada
20	Lentejas a la campesina Puré de patata	21	Sopa de verduras Salteado de verduras	22	Arroz con tomate Espinacas salteadas	23	Potaje de garbanzos Tortilla de patata	24	Judías verdes con refrito Crema de puerro
27	Alubias estofadas Salteado de verduras	28	Arroz caldoso de verduras Acelgas con patata	29	Lentejas guisadas con verduras Guiso de patata	30	Crema de verduras y soja Coliflor rehogada		

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: **noviembre-23**

MENÚ: **27**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1 FESTIVO	2 Sopa de verduras Salteado de verduras	3 Alubias estofadas Coliflor rehogada	kcl: 536,22 Prot: 16,12 HC: 90,72 Lip: 7,24
6 Crema de zanahoria Coliflor rehogada	7 Lentejas a la castellana Acelgas con patata	8 Arroz con tomate Espinacas salteadas	9 Sopa de verduras Salteado de verduras	10 Menestra salteada Puré de patata	kcl: 529,50 Prot: 11,81 HC: 91,42 Lip: 7,63
13 Arroz caldoso de verduras Acelgas con patata	14 Crema de calabacín Espinacas salteadas	15 Lentejas a la jardinera Guiso de patata	16 Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Tortilla francesa	17 Guiso de alubias con verduras Coliflor rehogada	kcl: 619,90 Prot: 12,46 HC: 120,10 Lip: 6,13
20 Lentejas a la campesina Puré de patata	21 Sopa de verduras Salteado de verduras	22 Arroz con tomate Espinacas salteadas	23 Potaje de garbanzos Coliflor rehogada	24 Judías verdes con refrito Crema de puerro	kcl: 469,52 Prot: 14,27 HC: 78,20 Lip: 6,03
27 Alubias estofadas Salteado de verduras	28 Arroz caldoso de verduras Acelgas con patata	29 Lentejas guisadas con verduras Guiso de patata	30 Crema de calabacín Coliflor rehogada		kcl: 522,88 Prot: 14,31 HC: 89,94 Lip: 7,48

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: **noviembre-23**

MENÚ: **28**

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
				1	FESTIVO	2	Sopa de verduras Pollo asado	3	Coliflor rehogada Tortilla de patata	kcl: 707,02 Prot: 24,74 HC: 92,38 Lip: 24,07
6	Crema de zanahoria Pechuga al horno	7	Acelgas con patata Tortilla francesa	8	Arroz con tomate Pollo al limón	9	Sopa de verduras Ternera guisada	10	Puré de patata Pollo en salsa	kcl: 692,55 Prot: 24,69 HC: 91,11 Lip: 22,88
13	Arroz caldoso de verduras Lomo asado	14	Crema de zanahoria Pollo al chilindrón	15	Guiso de patata Ternera guisada	16	Macarrones sin gluten ni huevo Tortilla francesa	17	Coliflor rehogada Lomo al horno	kcl: 706,90 Prot: 24,95 HC: 91,12 Lip: 24,51
20	Puré de patata Pollo al limón	21	Sopa de verduras Pollo en salsa de champiñones	22	Arroz con tomate Lomo asado	23	Coliflor rehogada Tortilla de patata	24	Crema de puerro Pavo guisado con verduras	kcl: 687,30 Prot: 23,89 HC: 88,04 Lip: 24,17
27	Puré de patata Lomo adobado	28	Arroz caldoso de verduras Ternera guisada	29	Guiso de patata Tortilla francesa	30	Crema de zanahoria Pollo asado			kcl: 701,80 Prot: 26,57 HC: 90,16 Lip: 23,31

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: **noviembre-23**

MENÚ: **29**

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
				1	FESTIVO	2	Sopa de verduras Merluza encebollada	3	Alubias estofadas Pollo al limón	kcl: 702,32 Prot: 24,50 HC: 94,01 Lip: 22,93
6	Crema de zanahoria Merluza al horno	7	Guisantes rehogados Pollo asado	8	Arroz con tomate Abadejo al horno	9	Sopa de verduras Ternera guisada	10	Menestra salteada Pollo en salsa	kcl: 717,10 Prot: 25,62 HC: 90,85 Lip: 25,31
13	Arroz caldoso de verduras Merluza en salsa vizcaína	14	Crema de zanahoria Pollo al chilindrón	15	Guisantes rehogados Abadejo al horno	16	Macarrones sin gluten ni huevo Limanda al horno	17	Guiso de alubias con verduras Pechuga al horno	kcl: 688,33 Prot: 25,48 HC: 92,47 Lip: 21,96
20	Guisantes rehogados Abadejo en pepitoria	21	Sopa de verduras Pollo en salsa de champiñones	22	Arroz con tomate Merluza al horno	23	Potaje de garbanzos Pollo al limón	24	Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras	kcl: 685,40 Prot: 25,84 HC: 88,36 Lip: 22,95
27	Alubias estofadas Merluza al horno	28	Arroz caldoso de verduras Ternera guisada	29	Guisantes rehogados Abadejo al horno	30	Crema de zanahoria Pollo asado			kcl: 700,98 Prot: 26,32 HC: 89,17 Lip: 23,77

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: **noviembre-23**

MENÚ: **30**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1 FESTIVO	2 Sopa minestrone Albóndigas de merluza y pota en salsa	3 Alubias estofadas Tortilla de patata	kcl: 711,78 Prot: 25,96 HC: 92,44 Lip: 24,03
6 Crema de zanahoria Empanada de atún	7 Lentejas a la castellana Tortilla de calabacín	8 Arroz con tomate Filete de abadejo al horno con verduritas	9 Sopa de cocido Cocido completo	10 Puré de patata Pollo en salsa	kcl: 691,05 Prot: 24,43 HC: 90,32 Lip: 23,18
13 Arroz caldoso de verduras Filete de merluza en salsa marinera	14 Crema de calabacín Pollo al chilindrón	15 Lentejas a la jardinera Abadejo al horno	16 Macarrones a la napolitana Tortilla de atún	17 Guiso de alubias con verduras Albóndigas de cerdo en salsa española	kcl: 685,53 Prot: 24,78 HC: 90,47 Lip: 22,50
20 Lentejas a la campesina Filete de abadejo en salsa	21 Sopa maravilla con verduras Pechuga al horno	22 Arroz con tomate Merluza al horno	23 Potaje de garbanzos Tortilla de patata	24 Crema de puerro Pavo guisado con verduras	kcl: 688,26 Prot: 25,42 HC: 87,83 Lip: 23,69
27 Alubias estofadas Lomo adobado	28 Arroz caldoso de verduras Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno	29 Lentejas guisadas con verduras Medallón de salmón y calabaza con salsa de tomate	30 Crema de calabacín Pollo asado		kcl: 715,84 Prot: 25,88 HC: 89,05 Lip: 25,67

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: **noviembre-23**

MENÚ: **31**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1 FESTIVO	2 Sopa de verduras Merluza encebollada	3 Alubias estofadas Tortilla de patata	kcl: 702,37 Prot: 25,78 HC: 92,45 Lip: 23,06
6 Crema de zanahoria Empanada sin gluten ni huevo de atún	7 Guisantes rehogados Tortilla de calabacín	8 Arroz con tomate Filete de abadejo al horno con verduritas	9 Sopa de verduras Limanda en pepitoria	10 Menestra salteada Tortilla francesa	kcl: 696,26 Prot: 24,19 HC: 90,67 Lip: 23,71
13 Arroz caldoso de verduras Filete de merluza en salsa marinera	14 Crema de calabacín Salmón al horno	15 Guisantes rehogados Abadejo al horno	16 Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Tortilla de atún	17 Guiso de alubias con verduras Tortilla francesa	kcl: 694,09 Prot: 24,64 HC: 91,85 Lip: 23,22
20 Guisantes rehogados Filete de abadejo en salsa	21 Sopa de verduras Huevos aurora	22 Arroz con tomate Merluza al horno	23 Potaje de garbanzos Tortilla de patata	24 Judías verdes con refrito Abadejo al horno	kcl: 688,56 Prot: 24,96 HC: 88,23 Lip: 23,75
27 Alubias estofadas Tortilla francesa	28 Arroz caldoso de verduras Merluza al horno	29 Guisantes rehogados Salmón al horno	30 Crema de calabacín Limanda en pepitoria		kcl: 710,76 Prot: 25,94 HC: 86,81 Lip: 25,71

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: **noviembre-23**

MENÚ: **32**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1 FESTIVO	2 Salteado de verduras Merluza encebollada	3 Arroz cocido Lomo asado	kcl: 698,88 Prot: 24,07 HC: 93,85 Lip: 22,81
6 Crema de patata y zanahoria Merluza al horno	7 Acelgas con patata Tortilla de calabacín	8 Arroz blanco Abadejo al horno	9 Salteado de verduras Lomo al horno	10 Puré de patata Pechuga al horno	kcl: 684,71 Prot: 23,72 HC: 92,64 Lip: 21,96
13 Arroz cocido Merluza al horno	14 Crema de zanahoria Pechuga al horno	15 Guiso de patata Abadejo al horno	16 Macarrones sin gluten ni huevo Tortilla de atún	17 Puré de patata Lomo al horno	kcl: 681,47 Prot: 24,37 HC: 93,51 Lip: 20,88
20 Puré de patata Abadejo al horno	21 Salteado de verduras Magro con champiñones	22 Arroz blanco Merluza al horno	23 Crema de patata, espinaca y zanahoria Tortilla de patata	24 Judías verdes con refrito Abadejo al horno	kcl: 683,88 Prot: 23,26 HC: 89,04 Lip: 23,15
27 Salteado de verduras Tortilla francesa	28 Arroz cocido Pechuga al horno	29 Guiso de patata Abadejo al horno	30 Crema de calabacín Pollo asado		kcl: 695,27 Prot: 25,74 HC: 90,10 Lip: 22,98

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: **noviembre-23**

MENÚ: **33**

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
				1	FESTIVO	2	Sopa casera Pollo asado	3	Coliflor rehogada Tortilla de patata	kcl: 705,53 Prot: 24,71 HC: 92,15 Lip: 24,02
6	Crema de zanahoria Pechuga al horno	7	Acelgas con patata Tortilla de calabacín	8	Arroz con tomate Pollo al limón	9	Sopa casera Ternera guisada	10	Puré de patata Pollo en salsa	kcl: 697,92 Prot: 25,43 HC: 91,06 Lip: 23,17
13	Arroz con verduras Lomo asado	14	Crema de calabacín Pollo al limón	15	Guiso de patata Estofado de pavo	16	Pasta a la napolitana Tortilla francesa	17	Coliflor rehogada Lomo al horno	kcl: 707,25 Prot: 24,63 HC: 92,18 Lip: 24,22
20	Puré de patata Tortilla francesa	21	Sopa casera Pollo en salsa de champiñones	22	Arroz con tomate Ternera guisada	23	Coliflor rehogada Tortilla de patata	24	Crema de puerro Pavo guisado con verduras	kcl: 682,12 Prot: 23,45 HC: 88,31 Lip: 23,67
27	Puré de patata Lomo asado	28	Arroz con verduras Ternera guisada	29	Guiso de patata Estofado de pavo	30	Crema de calabacín Pollo asado			kcl: 701,38 Prot: 26,54 HC: 89,86 Lip: 23,41

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: **noviembre-23**

MENÚ: **34**

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
				1	FESTIVO	2	Salteado de verduras Merluza encebollada	3	Arroz cocido Tortilla de patata	kcl: 702,70 Prot: 23,63 HC: 94,57 Lip: 23,11
6	Crema de zanahoria Merluza al horno	7	Acelgas con patata Tortilla de calabacín	8	Arroz con tomate Filete de abadejo al horno con verduritas	9	Salteado de verduras Lomo al horno	10	Puré de patata Pollo en salsa	kcl: 690,35 Prot: 23,96 HC: 93,18 Lip: 22,24
13	Arroz caldoso de verduras Filete de merluza en salsa marinera	14	Crema de calabacín Pollo al chilindrón	15	Guiso de patata Abadejo al horno	16	Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Tortilla de atún	17	Puré de patata Lomo al horno	kcl: 686,43 Prot: 24,42 HC: 93,71 Lip: 21,32
20	Puré de patata Abadejo en pepitoria	21	Salteado de verduras Pollo en salsa de champiñones	22	Arroz con tomate Merluza al horno	23	Crema de calabacín Tortilla de patata	24	Crema de puerro Pavo guisado con verduras	kcl: 682,77 Prot: 23,31 HC: 89,04 Lip: 23,48
27	Salteado de verduras Lomo adobado	28	Arroz caldoso de verduras Pechuga al horno	29	Guiso de patata Salmón al horno	30	Crema de calabacín Pollo asado			kcl: 706,31 Prot: 26,09 HC: 90,17 Lip: 24,02

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: **noviembre-23**

MENÚ: **35**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1 FESTIVO	2 Sopa casera Merluza encebollada	3 Alubias estofadas Tortilla de patata	kcl: 710,14 Prot: 25,72 HC: 93,08 Lip: 23,67
6 Crema de zanahoria Merluza al horno	7 Lentejas a la castellana Tortilla de calabacín	8 Arroz con tomate Filete de abadejo al horno con verduras	9 Sopa casera Cocido completo	10 Menestra salteada Tortilla francesa	kcl: 691,35 Prot: 25,28 HC: 90,13 Lip: 22,92
13 Arroz caldoso de verduras Filete de merluza en salsa marinera	14 Crema de calabacín Magro con champiñones	15 Lentejas a la jardinera Abadejo al horno	16 Pasta a la napolitana Tortilla de atún	17 Guiso de alubias con verduras Albóndigas de cerdo en salsa española	kcl: 685,53 Prot: 24,78 HC: 90,47 Lip: 22,50
20 Lentejas a la campesina Abadejo en pepitoria	21 Sopa casera Magro con champiñones	22 Arroz con tomate Merluza al horno	23 Potaje de garbanzos Tortilla de patata	24 Judías verdes con refrito Abadejo al horno	kcl: 681,23 Prot: 23,88 HC: 88,13 Lip: 23,46
27 Alubias estofadas Lomo adobado	28 Arroz caldoso de verduras Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno	29 Lentejas guisadas con verduras Salmón al horno	30 Crema de calabacín Pollo asado		kcl: 708,14 Prot: 25,94 HC: 89,45 Lip: 24,61

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: **noviembre-23**

MENÚ: **36**

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
				1	FESTIVO	2	Sopa minestrone Merluza encebollada	3	Alubias estofadas Tortilla de patata	kcl: 722,65 Prot: 25,61 HC: 94,37 Lip: 24,58
6	Crema de zanahoria Empanada de atún	7	Lentejas a la castellana Tortilla francesa	8	Arroz con tomate Filete de abadejo al horno con verduritas	9	Sopa de cocido Cocido completo	10	Puré de patata Pollo en salsa	kcl: 718,81 Prot: 26,31 HC: 91,54 Lip: 25,06
13	Arroz caldoso de verduras Filete de merluza en salsa marinera	14	Crema de zanahoria Pollo al chilindrón	15	Lentejas a la jardinera Abadejo al horno	16	Macarrones cocidos Tortilla de atún	17	Guiso de alubias con verduras Lomo al horno	kcl: 723,34 Prot: 26,37 HC: 93,18 Lip: 24,79
20	Lentejas a la campesina Abadejo en pepitoria	21	Sopa maravilla con verduras Pollo en salsa de champiñones	22	Arroz con tomate Merluza al horno	23	Potaje de garbanzos Tortilla de patata	24	Crema de puerro Pavo guisado con verduras	kcl: 722,91 Prot: 25,90 HC: 92,44 Lip: 25,28
27	Alubias estofadas Lomo adobado	28	Arroz caldoso de verduras Ternera guisada	29	Lentejas guisadas con verduras Salmón al horno	30	Crema de verduras y soja Pollo asado			kcl: 726,61 Prot: 25,88 HC: 90,63 Lip: 24,57

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: **noviembre-23**

MENÚ: **37**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1 FESTIVO	2 Sopa minestrone Merluza encebollada	3 Arroz cocido Lomo asado	kcl: 696,26 Prot: 24,36 HC: 93,13 Lip: 22,71
6 Crema de calabacín Merluza al horno	7 Lentejas a la castellana Tortilla de calabacín	8 Arroz blanco Abadejo al horno	9 Acelgas con patata Lomo al horno	10 Puré de patata Pechuga al horno	kcl: 690,16 Prot: 25,24 HC: 92,55 Lip: 21,93
13 Arroz cocido Merluza al horno	14 Crema de calabacín Magro con champiñones	15 Lentejas a la jardinera Abadejo al horno	16 Macarrones cocidos Tortilla de atún	17 Puré de patata Lomo al horno	kcl: 702,70 Prot: 26,06 HC: 94,02 Lip: 22,27
20 Lentejas a la campesina Abadejo al horno	21 Sopa maravilla con verduras Pechuga al horno	22 Arroz blanco Merluza al horno	23 Puré de patata Tortilla de patata	24 Crema de puerro Abadejo al horno	kcl: 704,90 Prot: 25,86 HC: 90,61 Lip: 23,49
27 Puré de patata Tortilla francesa	28 Arroz cocido Pechuga al horno	29 Lentejas guisadas con verduras Abadejo al horno	30 Crema de calabacín Pollo asado		kcl: 698,58 Prot: 25,74 HC: 91,40 Lip: 22,77

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: **noviembre-23**

MENÚ: **38**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1 FESTIVO	2 Salteado de verduras Merluza encebollada	3 Alubias estofadas Lomo asado	kcl: 703,90 Prot: 25,07 HC: 92,98 Lip: 23,31
6 Crema de zanahoria Merluza al horno	7 Lentejas a la castellana Magro con champiñones	8 Arroz con tomate Abadejo al horno	9 Salteado de verduras Cocido completo	10 Menestra salteada Pechuga al horno	kcl: 690,48 Prot: 24,45 HC: 90,76 Lip: 22,89
13 Arroz caldoso de verduras Merluza al horno	14 Crema de calabacín Pollo al chilindrón	15 Lentejas a la jardinera Abadejo al horno	16 Macarrones a la napolitana Magro con champiñones	17 Guiso de alubias con verduras Pechuga al horno	kcl: 692,39 Prot: 25,33 HC: 92,94 Lip: 21,92
20 Lentejas a la campesina Abadejo en pepitoria	21 Salteado de verduras Pechuga al horno	22 Arroz con tomate Merluza al horno	23 Potaje de garbanzos Lomo con pimientos	24 Judías verdes con refrito Estofado de pavo	kcl: 695,68 Prot: 25,86 HC: 91,72 Lip: 22,59
27 Alubias estofadas Lomo asado	28 Arroz caldoso de verduras Pechuga al horno	29 Lentejas guisadas con verduras Abadejo al horno	30 Crema de calabacín Pollo asado		kcl: 706,20 Prot: 26,01 HC: 87,68 Lip: 25,15

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: noviembre-23

MENÚ: 39

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
				1	FESTIVO	2		3		kcl: 704,91 Prot: 23,95 HC: 93,79 Lip: 23,56
6		7		8	Arroz blanco Abadejo al horno	9	Crema de zanahoria Lomo al horno	10	Puré de patata Pechuga al horno	kcl: 684,00 Prot: 24,01 HC: 90,62 Lip: 22,45
13	Arroz cocido Merluza al horno	14	Crema de calabacín Pollo al limón	15	Guiso de patata Abadejo al horno	16	Macarrones cocidos Tortilla francesa	17	Coliflor rehogada Lomo al horno	kcl: 687,44 Prot: 24,61 HC: 92,85 Lip: 21,73
20	Puré de patata Abadejo en pepitoria	21	Crema de zanahoria Pollo en salsa de champiñones	22	Arroz blanco Merluza al horno	23	Coliflor rehogada Tortilla de patata	24	Crema de puerro Estofado de pavo	kcl: 685,43 Prot: 23,72 HC: 88,26 Lip: 23,94
27	Puré de patata Lomo asado	28	Arroz cocido Pechuga al horno	29	Coliflor rehogada Abadejo al horno	30	Crema de calabacín Pollo asado			kcl: 694,11 Prot: 25,90 HC: 89,11 Lip: 23,22

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: **noviembre-23**

MENÚ: **40**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1 FESTIVO	2 Sopa de verduras Merluza encebollada	3 Coliflor rehogada Tortilla de patata	kcl: 709,97 Prot: 24,57 HC: 94,12 Lip: 23,70
6 Crema de zanahoria Empanada sin gluten ni huevo de atún	7 Guisantes rehogados Tortilla de calabacín	8 Arroz con tomate Filete de abadejo al horno con verduritas	9 Sopa de verduras Cocido completo	10 Menestra salteada Pollo en salsa	kcl: 686,24 Prot: 24,30 HC: 90,89 Lip: 22,45
13 Arroz caldoso de verduras Filete de merluza en salsa marinera	14 Crema de calabacín Pollo al chilindrón	15 Guisantes rehogados Abadejo al horno 40	16 Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Tortilla de atún	17 Puré de patata Albóndigas de cerdo en salsa española	kcl: 690,67 Prot: 25,28 HC: 92,47 Lip: 21,96
20 Guisantes rehogados Filete de abadejo en salsa	21 Sopa de verduras Pollo en salsa de champiñones	22 Arroz con tomate Merluza al horno	23 Potaje de garbanzos Tortilla de patata	24 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras	kcl: 683,86 Prot: 24,10 HC: 88,41 Lip: 23,53
27 Puré de patata Lomo adobado	28 Arroz caldoso de verduras Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno	29 Guisantes rehogados Salmón al horno	30 Crema de calabacín Pollo asado		kcl: 699,15 Prot: 26,67 HC: 88,52 Lip: 23,70

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: noviembre-23

MENÚ: 43

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
				1	FESTIVO	2	Puré de patata Pollo asado	3	Arroz cocido Lomo asado
6	Pasta sin gluten ni huevo Merluza al horno	7	Puré de patata Pollo asado	8	Arroz blanco Abadejo al horno	9	Acelgas con patata Lomo al horno	10	Puré de patata Pechuga al horno
13	Arroz cocido Merluza al horno	14	Pasta sin gluten ni huevo Pollo al limón	15	Puré de patata Abadejo al horno	16	Macarrones sin gluten ni huevo Limanda al horno	17	Puré de patata Pechuga al horno
20	Puré de patata Abadejo al horno	21	Pasta sin gluten ni huevo Pechuga al horno	22	Arroz blanco Merluza al horno	23	Puré de patata Lomo asado	24	Acelgas con patata Abadejo al horno
27	Puré de patata Lomo asado	28	Arroz cocido Merluza al horno	29	Puré de patata Abadejo al horno	30	Pasta sin gluten ni huevo Pollo asado		

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: noviembre-23

MENÚ: 44

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
				1	FESTIVO	2	Sopa de verduras Salteado de verduras	3	Crema de puerro Coliflor rehogada
6	Crema de zanahoria Coliflor rehogada	7	Crema de calabaza Acelgas con patata	8	Puré de patata Espinacas salteadas	9	Sopa de verduras Salteado de verduras	10	Menestra salteada Puré de patata
13	Salteado de verduras Acelgas con patata	14	Crema de calabacín Espinacas salteadas	15	Menestra de verduras Guiso de patata	16	Crema de zanahoria Tortilla francesa	17	Puré de patata Coliflor rehogada
20	Acelgas con patata Puré de patata	21	Sopa de verduras Salteado de verduras	22	Crema de patata y zanahoria Espinacas salteadas	23	Puré de patata Coliflor rehogada	24	Judías verdes con refrito Crema de puerro
27	Puré de patata Salteado de verduras	28	Crema de puerro Acelgas con patata	29	Coliflor rehogada Guiso de patata	30	Crema de calabacín Coliflor rehogada		

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: **noviembre-23**

MENÚ: **45**

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
				1	FESTIVO	2	Salteado de verduras Merluza encebollada	3	Coliflor rehogada Tortilla de patata	kcl: 695,95 Prot: 23,98 HC: 92,87 Lip: 22,96
6	Crema de zanahoria Merluza al horno	7	Acelgas con patata Tortilla de calabacín	8	Espinacas salteadas Filete de abadejo al horno con verduritas	9	Salteado de verduras Ternera guisada	10	Puré de patata Pollo en salsa	kcl: 679,67 Prot: 24,23 HC: 89,79 Lip: 22,24
13	Acelgas con patata Filete de merluza en salsa marinera	14	Crema de calabacín Pollo al chilindrón	15	Guiso de patata Abadejo al horno	16	Pasta a la napolitana Tortilla de atún	17	Coliflor rehogada Lomo al horno	kcl: 683,28 Prot: 25,16 HC: 93,27 Lip: 21,21
20	Puré de patata Abadejo en pepitoria	21	Salteado de verduras Pollo en salsa de champiñones	22	Espinacas salteadas Merluza al horno	23	Coliflor rehogada Tortilla de patata	24	Crema de puerro Pavo guisado con verduras	kcl: 684,79 Prot: 23,67 HC: 88,20 Lip: 23,89
27	Salteado de verduras Lomo adobado	28	Acelgas con patata Ternera guisada	29	Guiso de patata Salmón al horno	30	Crema de calabacín Pollo asado			kcl: 689,78 Prot: 26,78 HC: 85,79 Lip: 23,01

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: noviembre-23

MENÚ: 46

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
				1	FESTIVO	2	Sopa casera Merluza encebollada	3	Coliflor rehogada Tortilla de patata
6	Crema de zanahoria Merluza al horno	7	Crema de calabaza Tortilla de calabacín	8	Arroz con tomate Abadejo al horno	9	Sopa casera Ternera guisada	10	Puré de patata Pollo en salsa
13	Arroz caldoso de verduras Merluza en salsa vizcaína	14	Crema de calabacín Pollo al chilindrón	15	Guiso de patata Abadejo al horno	16	Pasta a la napolitana Tortilla de atún	17	Coliflor rehogada Lomo al horno
20	Puré de patata Abadejo en pepitoria	21	Sopa casera Pollo en salsa de champiñones	22	Arroz con tomate Merluza al horno	23	Coliflor rehogada Tortilla de patata	24	Crema de puerro Pavo guisado con verduras
27	Salteado de verduras Lomo adobado	28	Arroz caldoso de verduras Ternera guisada	29	Guiso de patata Abadejo al horno	30	Crema de calabacín Pollo asado		

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: **noviembre-23**

MENÚ: **47**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1 FESTIVO	2 Sopa de verduras Merluza encebollada	3 Alubias estofadas Tortilla de patata	kcl: 710,14 Prot: 25,72 HC: 93,08 Lip: 23,67
6 Crema de zanahoria Empanada de atún	7 Guisantes rehogados Tortilla de calabacín	8 Arroz con tomate Filete de abadejo al horno con verduritas	9 Sopa de verduras Cocido completo	10 Menestra salteada Lomo asado	kcl: 691,35 Prot: 25,28 HC: 90,13 Lip: 22,92
13 Arroz caldoso de verduras Merluza en salsa vizcaína	14 Crema de calabacín Magro con champiñones	15 Guisantes rehogados Abadejo al horno	16 Macarrones a la napolitana Tortilla de atún	17 Guiso de alubias con verduras Albóndigas de cerdo en salsa española	kcl: 685,53 Prot: 24,78 HC: 90,47 Lip: 22,50
20 Guisantes rehogados Abadejo en pepitoria	21 Sopa de verduras Magro con champiñones	22 Arroz con tomate Merluza al horno	23 Potaje de garbanzos Tortilla de patata	24 Judías verdes con refrito Abadejo al horno	kcl: 681,23 Prot: 23,88 HC: 88,13 Lip: 23,46
27 Alubias estofadas Lomo adobado	28 Arroz caldoso de verduras Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno	29 Guisantes rehogados Abadejo al horno	30 Crema de calabacín Lomo al horno		kcl: 708,14 Prot: 25,94 HC: 89,45 Lip: 24,61

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: **noviembre-23**

MENÚ: **48**

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
				1	FESTIVO	2	Sopa casera Merluza encebollada	3	Coliflor rehogada Pollo al limón	kcl: 695,81 Prot: 24,59 HC: 92,27 Lip: 22,94
6	Crema de zanahoria Merluza al horno	7	Acelgas con patata Magro con champiñones	8	Arroz con tomate Abadejo al horno	9	Sopa casera Lomo al horno	10	Menestra salteada Pechuga al horno	kcl: 682,25 Prot: 25,08 HC: 91,43 Lip: 21,62
13	Arroz cocido Merluza al horno	14	Crema de calabacín Pollo al limón	15	Puré de patata Abadejo al horno	16	Crema de zanahoria Limanda al horno	17	Coliflor rehogada Lomo al horno	kcl: 696,28 Prot: 25,61 HC: 93,18 Lip: 22,13
20	Acelgas con patata Abadejo al horno	21	Sopa casera Pechuga al horno	22	Arroz con tomate Merluza al horno	23	Coliflor rehogada Pollo al limón	24	Judías verdes con refrito Estofado de pavo	kcl: 688,35 Prot: 26,02 HC: 89,22 Lip: 22,34
27	Puré de patata Lomo asado	28	Arroz cocido Pechuga al horno	29	Coliflor rehogada Abadejo al horno	30	Crema de calabacín Pollo asado			kcl: 703,08 Prot: 26,19 HC: 91,31 Lip: 23,11

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: **noviembre-23**

MENÚ: **49**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1 FESTIVO	2 Salteado de verduras Pollo asado	3 Coliflor rehogada Lomo asado	kcl: 707,10 Prot: 25,05 HC: 91,64 Lip: 24,27
6 Crema de patata y zanahoria Pechuga al horno	7 Acelgas con patata Magro con champiñones	8 Arroz cocido Pollo asado	9 Salteado de verduras Ternera guisada	10 Puré de patata Pechuga al horno	kcl: 697,37 Prot: 25,81 HC: 90,79 Lip: 23,06
13 Arroz con verduras Lomo asado	14 Crema de zanahoria Pechuga al horno	15 Guiso de patata Estofado de pavo	16 Macarrones sin gluten ni huevo Magro con champiñones	17 Coliflor rehogada Lomo al horno	kcl: 705,86 Prot: 24,72 HC: 91,54 Lip: 24,31
20 Acelgas con patata Lomo al horno	21 Salteado de verduras Pechuga al horno	22 Arroz cocido Ternera guisada	23 Coliflor rehogada Lomo con pimientos	24 Crema de puerro Estofado de pavo	kcl: 689,15 Prot: 25,60 HC: 88,12 Lip: 23,58
27 Salteado de verduras Lomo asado	28 Arroz con verduras Ternera guisada	29 Guiso de patata Estofado de pavo	30 Crema de calabacín Pollo asado		kcl: 695,58 Prot: 26,85 HC: 89,27 Lip: 22,89

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: noviembre-23

MENÚ: 50

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
				1	FESTIVO	2	Sopa minestrone Merluza al horno	3	Crema de puerro Tortilla de patata
6	Crema de patata y zanahoria Merluza al horno	7	Crema de calabaza Tortilla francesa	8	Arroz blanco Abadejo al horno	9	Sopa de cocido Lomo al horno	10	Puré de patata Pechuga al horno
13	Arroz cocido Merluza al horno	14	Crema de calabacín Pechuga al horno	15	Puré de patata Abadejo al horno	16	Macarrones a la napolitana Tortilla de atún	17	Puré de patata Lomo al horno
20	Puré de patata Abadejo al horno	21	Sopa maravilla con verduras Pechuga al horno	22	Arroz blanco Merluza al horno	23	Crema de patata, espinaca y zanahoria Tortilla de patata	24	Crema de puerro Pechuga al horno
27	Puré de patata Lomo adobado	28	Arroz cocido Pechuga al horno	29	Puré de patata Salmón al horno	30	Crema de calabacín Pollo asado		

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: **noviembre-23**

MENÚ: **51**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1 FESTIVO	2 Sopa de verduras Merluza encebollada	3 Coliflor rehogada Abadejo ajoarriero	kcl: 687,34 Prot: 23,24 HC: 91,46 Lip: 22,79
6 Crema de zanahoria Merluza al horno	7 Acelgas con patata Merluza en salsa de zanahoria	8 Arroz con tomate Filete de abadejo al horno con verduritas	9 Sopa de verduras Limanda en pepitoria	10 Puré de patata Abadejo al horno	kcl: 690,34 Prot: 24,02 HC: 90,33 Lip: 23,11
13 Arroz caldoso de verduras Merluza en salsa vizcaína	14 Crema de calabacín Abadejo en pepitoria	15 Guiso de patata Abadejo al horno	16 Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Limanda al horno	17 Coliflor rehogada Abadejo al horno	kcl: 685,55 Prot: 24,65 HC: 89,57 Lip: 22,96
20 Acelgas con patata Abadejo en pepitoria	21 Sopa de verduras Merluza encebollada	22 Arroz con tomate Merluza al horno	23 Coliflor rehogada Abadejo ajoarriero	24 Crema de puerro Abadejo al horno	kcl: 693,66 Prot: 25,02 HC: 88,86 Lip: 24,01
27 Salteado de verduras Merluza en salsa de zanahoria	28 Arroz caldoso de verduras Merluza al horno	29 Guiso de patata Abadejo al horno	30 Crema de calabacín Limanda en pepitoria		kcl: 688,41 Prot: 24,61 HC: 87,53 Lip: 23,48

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: **noviembre-23**

MENÚ: **52**

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
				1	FESTIVO	2	Sopa de verduras Merluza encebollada	3	Alubias estofadas Tortilla francesa	kcl: 568,24 Prot: 20,62 HC: 74,06 Lip: 19,11
6	Crema de zanahoria Merluza al horno	7	Lentejas a la castellana Tortilla francesa	8	Espinacas salteadas Filete de abadejo al horno con verduritas	9	Sopa de verduras Limanda en pepitoria	10	Menestra salteada Pechuga al horno	kcl: 568,85 Prot: 19,41 HC: 73,15 Lip: 19,98
13	Acelgas con patata Merluza al horno	14	Crema de calabacín Pollo al limón	15	Lentejas a la jardinera Estofado de pavo	16	Macarrones a la napolitana Tortilla francesa	17	Guiso de alubias con verduras Pechuga al horno	kcl: 555,15 Prot: 19,46 HC: 72,15 Lip: 19,01
20	Lentejas a la campesina Abadejo en pepitoria	21	Sopa de verduras Pechuga al horno	22	Espinacas salteadas Merluza al horno	23	Potaje de garbanzos Tortilla francesa	24	Judías verdes con refrito Estofado de pavo	kcl: 562,28 Prot: 20,02 HC: 70,84 Lip: 20,13
27	Alubias estofadas Merluza al horno	28	Crema de puerro Tortilla francesa	29	Lentejas guisadas con verduras Abadejo al horno	30	Crema de calabacín Pollo asado			kcl: 564,08 Prot: 20,14 HC: 69,61 Lip: 20,56

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: noviembre-23

MENÚ: 53

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
				1	FESTIVO	2	Sopa minestrone Merluza encebollada	3	Alubias estofadas Tortilla de patata
6	Crema de zanahoria Empanada de atún	7	Lentejas a la castellana Tortilla de calabacín	8	Arroz con tomate Abadejo al horno	9	Sopa de cocido Ternera guisada	10	Menestra salteada Pollo en salsa
13	Arroz caldoso de verduras Merluza en salsa vizcaína	14	Crema de calabacín Pollo al chilindrón	15	Lentejas a la jardinera Abadejo al horno	16	Macarrones a la napolitana Tortilla de atún	17	Guiso de alubias con verduras Albóndigas de cerdo en salsa española
20	Lentejas a la campesina Abadejo en pepitoria	21	Sopa maravilla con verduras Pollo en salsa de champiñones	22	Arroz con tomate Merluza al horno	23	Potaje de garbanzos Tortilla de patata	24	Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras
27	Alubias estofadas Tortilla francesa	28	Arroz caldoso de verduras Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno	29	Lentejas guisadas con verduras Abadejo al horno	30	Crema de verduras y soja Pollo asado		

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: **noviembre-23**

MENÚ: **54**

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
				1	FESTIVO	2	Sopa casera Merluza encebollada	3	Alubias estofadas Tortilla de patata	kcl: 696,69 Prot: 24,86 HC: 91,77 Lip: 23,14
6	Crema de calabacín Merluza al horno	7	Lentejas a la castellana Tortilla de calabacín	8	Espinacas salteadas Filete de abadejo al horno con verduritas	9	Sopa casera Limanda en pepitoria	10	Menestra salteada Tortilla francesa	kcl: 698,31 Prot: 23,92 HC: 90,53 Lip: 24,12
13	Acelgas con patata Filete de merluza en salsa marinera	14	Crema de calabacín Salmón al horno	15	Lentejas a la jardinera Abadejo al horno	16	Pasta a la napolitana Tortilla de atún	17	Guiso de alubias con verduras Tortilla francesa	kcl: 689,29 Prot: 24,85 HC: 89,18 Lip: 23,46
20	Lentejas a la campesina Abadejo en pepitoria	21	Sopa casera Merluza encebollada	22	Espinacas salteadas Merluza al horno	23	Potaje de garbanzos Tortilla de patata	24	Judías verdes con refrito Abadejo al horno	kcl: 696,45 Prot: 25,07 HC: 88,36 Lip: 24,52
27	Alubias estofadas Merluza al horno	28	Crema de puerro Tortilla francesa	29	Lentejas guisadas con verduras Abadejo al horno	30	Crema de calabacín Limanda en pepitoria			kcl: 689,92 Prot: 24,85 HC: 86,79 Lip: 23,87

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: **noviembre-23**

MENÚ: **55**

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
				1	FESTIVO	2	Puré de patata Pollo asado	3	Coliflor rehoagada Tortilla de patata	kcl: 711,40 Prot: 25,01 HC: 95,23 Lip: 23,17
6	Crema de calabacín Pechuga al horno	7	Crema de calabaza Tortilla de calabacín	8	Arroz con tomate Pollo al limón	9	Acelgas con patata Lomo al horno	10	Puré de patata Pechuga al horno	kcl: 693,39 Prot: 24,85 HC: 94,67 Lip: 21,52
13	Arroz cocido Lomo asado	14	Crema de calabacín Pollo al chilindrón	15	Puré de patata Pechuga al horno	16	Pasta a la napolitana Tortilla francesa	17	Coliflor rehogada Lomo al horno	kcl: 694,83 Prot: 25,16 HC: 95,88 Lip: 20,96
20	Acelgas con patata Tortilla francesa	21	Pasta sin gluten ni huevo Pollo en salsa de champiñones	22	Arroz con tomate Lomo al horno	23	Coliflor rehogada Tortilla de patata	24	Crema de puerro Pechuga al horno	kcl: 698,66 Prot: 23,43 HC: 93,15 Lip: 22,89
27	Puré de patata Lomo asado	28	Arroz cocido Pechuga al horno	29	Coliflor rehogada Tortilla francesa	30	Crema de calabacín Pollo asado			kcl: 714,63 Prot: 24,81 HC: 97,04 Lip: 22,46

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: **noviembre-23**

MENÚ: **56**

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
				1	FESTIVO	2	Sopa de verduras Merluza encebollada	3	Alubias estofadas Tortilla francesa	kcl: 698,90 Prot: 24,22 HC: 93,39 Lip: 22,95
6	Crema de zanahoria Merluza al horno	7	Acelgas con patata Tortilla francesa	8	Arroz blanco Abadejo al horno	9	Sopa de verduras Lomo al horno	10	Puré de patata Pechuga al horno	kcl: 683,56 Prot: 23,54 HC: 92,87 Lip: 21,81
13	Arroz cocido Merluza al horno	14	Crema de calabacín Pollo al limón	15	Guiso de patata Abadejo al horno	16	Macarrones sin gluten ni huevo Tortilla francesa	17	Guiso de alubias con verduras Lomo al horno	kcl: 679,07 Prot: 24,82 HC: 93,36 Lip: 20,48
20	Acelgas con patata Abadejo al horno	21	Sopa de verduras Pechuga al horno	22	Arroz blanco Merluza al horno	23	Coliflor rehogada Tortilla francesa	24	Judías verdes con refrito Estofado de pavo	kcl: 684,95 Prot: 23,57 HC: 88,84 Lip: 23,22
27	Alubias estofadas Lomo asado	28	Arroz cocido Tortilla francesa	29	Guiso de patata Abadejo al horno	30	Crema de calabacín Pollo asado			kcl: 691,10 Prot: 25,11 HC: 90,25 Lip: 22,73

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES **noviembre-23**

MENÚ: **57**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 FESTIVO	2 Triturado de pescado, patata y zanahoria Kcal: 339,75 Prot: 22,4 HC: 43,39 Lip: 9,43	3 Triturado de alubias, pescado, patata y judía verde Kcal: 353,25 Prot: 25,77 HC: 40,57 Lip: 9,57
6 Triturado de huevo, patata, judía verde, zanahoria y calabacín Kcal: 322,2 Prot: 17,01 HC: 32,29 Lip: 14,17	7 Triturado de lentejas, pollo, patata, calabacín y zanahoria Kcal: 395,95 Prot: 37,12 HC: 38,95 Lip: 10,28	8 Triturado de pescado, patata y zanahoria Kcal: 339,75 Prot: 22,4 HC: 43,39 Lip: 9,43	9 Triturado de ternera, patata, judía verde y puerro Kcal: 441,85 Prot: 20,42 HC: 39,33 Lip: 22,69	10 Triturado de pollo, patata, judía verde y calabacín Kcal: 323,45 Prot: 29,98 HC: 31,37 Lip: 8,57
13 Triturado de pescado, patata y zanahoria Kcal: 339,75 Prot: 22,4 HC: 43,39 Lip: 9,43	14 Triturado de pollo, patata, judía verde y calabacín Kcal: 323,45 Prot: 29,98 HC: 31,37 Lip: 8,57	15 Triturado de lentejas, pollo, patata, calabacín y zanahoria Kcal: 395,95 Prot: 37,12 HC: 38,95 Lip: 10,28	16 Triturado de huevo, patata, judía verde, zanahoria y calabacín Kcal: 322,2 Prot: 17,01 HC: 32,29 Lip: 14,17	17 Triturado de alubias, pescado, patata y judía verde Kcal: 353,25 Prot: 25,77 HC: 40,57 Lip: 9,57
20 Triturado de lentejas, pollo, patata, calabacín y zanahoria Kcal: 395,95 Prot: 37,12 HC: 38,95 Lip: 10,28	21 Triturado de pollo, patata, judía verde y calabacín Kcal: 323,45 Prot: 29,98 HC: 31,37 Lip: 8,57	22 Triturado de pescado, patata y zanahoria Kcal: 339,75 Prot: 22,4 HC: 43,39 Lip: 9,43	23 Triturado de alubias, pescado, patata y judía verde Kcal: 353,25 Prot: 25,77 HC: 40,57 Lip: 9,57	24 Triturado de huevo, patata, judía verde, zanahoria y calabacín Kcal: 322,2 Prot: 17,01 HC: 32,29 Lip: 14,17
27 Triturado de alubias, pescado, patata y judía verde Kcal: 339,75 Prot: 22,4 HC: 43,39 Lip: 9,43	28 Triturado de ternera, patata, judía verde y puerro Kcal: 441,85 Prot: 20,42 HC: 39,33 Lip: 22,69	29 Triturado de pescado, patata y zanahoria Kcal: 339,75 Prot: 22,4 HC: 43,39 Lip: 9,43	30 Triturado de pollo, patata, judía verde y calabacín Kcal: 323,45 Prot: 29,98 HC: 31,37 Lip: 8,57	

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: **noviembre-23**

MENÚ: **58**

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
				1	FESTIVO	2	Salteado de verduras Merluza encebollada	3	Alubias estofadas Lomo asado	kcl: 691,36 Prot: 24,39 HC: 90,84 Lip: 23,17
6	Crema de zanahoria Merluza al horno	7	Guisantes rehogados Magro con champiñones	8	Espinacas salteadas Abadejo al horno	9	Salteado de verduras Lomo al horno	10	Menestra salteada Pechuga al horno	kcl: 679,05 Prot: 25,41 HC: 89,76 Lip: 21,86
13	Acelgas con patata Merluza al horno	14	Crema de calabacín Pollo al limón	15	Guisantes rehogados Abadejo al horno	16	Crema de zanahoria Magro con champiñones	17	Guiso de alubias con verduras Lomo al horno	kcl: 680,22 Prot: 24,96 HC: 91,75 Lip: 21,27
20	Guisantes rehogados Abadejo al horno	21	Salteado de verduras Pechuga al horno	22	Espinacas salteadas Merluza al horno	23	Coliflor rehogada Lomo con pimientos	24	Judías verdes con refrito Estofado de pavo	kcl: 684,32 Prot: 26,11 HC: 86,93 Lip: 22,87
27	Alubias estofadas Merluza al horno	28	Crema de puerro Pechuga al horno	29	Guisantes rehogados Abadejo al horno	30	Crema de calabacín Pollo asado			kcl: 680,81 Prot: 25,75 HC: 88,14 Lip: 22,24

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: noviembre-23

MENÚ: 59

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
				1	FESTIVO	2	Pasta sin gluten ni huevo Merluza al horno	3	Arroz cocido Lomo asado
6	Pasta sin gluten ni huevo Merluza al horno	7	Arroz cocido Pollo asado	8	Arroz blanco Abadejo al horno	9	Pasta sin gluten ni huevo Lomo al horno	10	Arroz cocido Pechuga al horno
13	Arroz cocido Merluza al horno	14	Pasta sin gluten ni huevo Pechuga al horno	15	Arroz cocido Abadejo al horno	16	Macarrones sin gluten ni huevo Limanda al horno	17	Arroz cocido Lomo al horno
20	Arroz cocido Abadejo al horno	21	Pasta sin gluten ni huevo Pechuga al horno	22	Arroz blanco Merluza al horno	23	Pasta sin gluten ni huevo Lomo asado	24	Arroz cocido Pechuga al horno
27	Pasta sin gluten ni huevo Lomo asado	28	Arroz cocido Pechuga al horno	29	Pasta sin gluten ni huevo Abadejo al horno	30	Pasta sin gluten ni huevo Pollo asado		

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: **noviembre-23**

MENÚ: **60**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1 FESTIVO	2 Sopa de verduras Pollo asado	3 Alubias estofadas Lomo asado	kcl: 716,71 Prot: 25,16 HC: 94,37 Lip: 24,12
6 Crema de zanahoria Pechuga al horno	7 Acelgas con patata Magro con champiñones	8 Arroz con tomate Pollo asado	9 Sopa de verduras Lomo al horno	10 Puré de patata Pollo en salsa	kcl: 717,40 Prot: 25,03 HC: 93,48 Lip: 24,61
13 Arroz caldoso de verduras Lomo asado	14 Crema de calabacín Pollo al chilindrón	15 Guiso de patata Estofado de pavo	16 Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Magro con champiñones	17 Guiso de alubias con verduras Lomo al horno	kcl: 719,96 Prot: 25,49 HC: 93,26 Lip: 24,77
20 Puré de patata Lomo al horno	21 Sopa de verduras Pollo en salsa de champiñones	22 Arroz con tomate Pechuga al horno	23 Potaje de garbanzos Lomo con pimientos	24 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras	kcl: 690,13 Prot: 26,97 HC: 87,04 Lip: 23,56
27 Alubias estofadas Lomo asado	28 Arroz caldoso de verduras Pechuga al horno	29 Guiso de patata Estofado de pavo	30 Crema de calabacín Pollo asado		kcl: 718,33 Prot: 26,76 HC: 90,12 Lip: 25,07

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: **noviembre-23**

MENÚ: **61**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1 FESTIVO	2 Puré de patata Merluza al horno	3 Crema de puerro Tortilla francesa	kcl: 693,77 Prot: 23,95 HC: 92,73 Lip: 22,94
6 Crema de zanahoria Merluza al horno	7 Crema de calabaza Tortilla francesa	8 Puré de patata Abadejo al horno	9 Pasta sin gluten ni huevo Lomo al horno	10 Puré de patata Pechuga al horno	kcl: 682,26 Prot: 24,41 HC: 91,62 Lip: 21,99
13 Crema de patata, zanahoria y calabaza Merluza al horno	14 Crema de calabacín Pechuga al horno	15 Puré de patata Abadejo al horno	16 Macarrones cocidos Tortilla de atún	17 Puré de patata Lomo al horno	kcl: 696,28 Prot: 25,02 HC: 92,85 Lip: 22,53
20 Puré de patata Abadejo al horno	21 Pasta sin gluten ni huevo Pechuga al horno	22 Crema de patata y zanahoria Merluza al horno	23 Crema de patata, espinaca y zanahoria Tortilla francesa	24 Crema de puerro Pechuga al horno	kcl: 687,08 Prot: 23,24 HC: 89,76 Lip: 23,67
27 Pasta sin gluten ni huevo Lomo adobado	28 Crema de puerro Tortilla francesa	29 Puré de patata Abadejo al horno	30 Crema de calabacín Pollo asado		kcl: 700,90 Prot: 26,08 HC: 90,11 Lip: 23,45

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: **noviembre-23**

MENÚ: **62**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1 FESTIVO	2 Sopa de verduras Merluza encebollada	3 Alubias estofadas Lomo asado	kcl: 697,98 Prot: 25,18 HC: 92,74 Lip: 22,71
6 Crema de zanahoria Merluza al horno	7 Guisantes rehogados Magro con champiñones	8 Arroz con tomate Abadejo al horno	9 Sopa de verduras Lomo al horno	10 Menestra salteada Pollo en salsa	kcl: 688,23 Prot: 24,85 HC: 89,69 Lip: 22,96
13 Arroz con verduras Merluza al horno	14 Crema de calabacín Pollo al chilindrón	15 Guisantes rehogados Abadejo al horno	16 Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Magro con champiñones	17 Guiso de alubias con verduras Lomo al horno	kcl: 690,22 Prot: 25,93 HC: 91,84 Lip: 21,99
20 Guisantes rehogados Abadejo en pepitoria	21 Sopa de verduras Pechuga al horno	22 Arroz con tomate Merluza al horno	23 Potaje de garbanzos Lomo con pimientos	24 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras	kcl: 694,38 Prot: 25,26 HC: 90,78 Lip: 23,13
27 Alubias estofadas Lomo asado	28 Arroz con verduras Pechuga al horno	29 Guisantes rehogados Abadejo al horno	30 Crema de calabacín Pollo asado		kcl: 698,40 Prot: 24,85 HC: 89,32 Lip: 24,07

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark 

MES: **noviembre-23**

MENÚ: **63**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
			2 Sopa minestrone (pasta 200 gr) Albóndigas de merluza y pota en salsa	3 Alubias estofadas (alubia 200 gr) Tortilla francesa 2º plato dieta 11	kcl: 786,6 Prot: 29,6 HC: 96,6 Lip: 26,7
6 Crema de zanahoria (300 gr) Merluza al horno Pan 50 gr Fruta 200 gr o 100 gr plátano 2º plato dieta 11	7 Lentejas a la castellana (lenteja 200 gr) Tortilla francesa 2º plato dieta 11	8 Arroz con tomate (arroz 150 gr) Filete de abadejo al horno con verduras	9 Sopa de cocido (pasta 200 gr) Lomo al horno 2º plato dieta 11	10 Menestra salteada (patata 200 gr) Pollo en salsa (sin patata)	kcl: 746,7 Prot: 27,6 HC: 89,7 Lip: 26,3
13 Arroz caldoso de verduras (arroz 150 gr) Filete de merluza en salsa marinera	14 Crema de calabacín (300 gr) Pollo al chilindrón (sin patata) Pan 50 gr Fruta 200 gr o 100 gr plátano	15 Lentejas a la jardinera (lenteja 150 gr) Tiras de mar (pota) rebozadas	16 Macarrones a la napolitana (pasta 200 gr) Tortilla de atún	17 Guiso de alubias con verduras (alubia 200 gr) Albóndigas de cerdo en salsa española	kcl: 754,0 Prot: 31,2 HC: 85,6 Lip: 27,7
20 Lentejas a la campesina (lenteja 200 gr) Filete de abadejo en salsa	21 Sopa maravilla con verduras (pasta 200 gr) Pollo en salsa de champiñones (sin	22 Arroz con tomate (arroz 150 gr) Merluza al horno 2º plato dieta 11	23 Potaje de garbanzos (garbanzo 200 gr) Tortilla francesa 2º plato dieta 11	24 Judías verdes con refrito (patata 200 gr) Pavo guisado con verduras (sin patata)	kcl: 788,9 Prot: 28,5 HC: 99,4 Lip: 27,1
27 Alubias estofadas (alubia 200 gr) Lomo adobado	28 Arroz caldoso de verduras (arroz 150 gr) Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno	29 Lentejas guisadas con verduras (lenteja 200gr) Medallón de salmón y calabaza con salsa	30 Crema de zanahoria (200 gr) Pechuga de pollo empanada Pan 60 gr 1º plato dieta 11		kcl: 792,5 Prot: 29,6 HC: 101,3 Lip: 26,8

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES