

MES: junio-25

MENÚ: (02) - HIPOCALÓRICO

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
2	Potaje de garbanzos Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	3	Crema de zanahoria eco Pollo en salsa Fruta y pan integral	4	Macarrones integrales eco con salsa napolitana Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta y pan	5	Alubias estofadas Pechuga al horno Ensalada de lechuga Yogur desnatado y pan integral	6	Verdura tricolor Magro a la campesina Fruta y pan	kcal: 570,4 Prol: 20,9 HC: 74,1 Lip: 19,2
9	Lentejas eco estofadas Pollo al limón Ensalada de lechuga Fruta y pan	10	Patatas guisadas Filete de abadejo al horno con verduritas Fruta y pan integral	11	Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Fruta y pan	12	Sopa de verduras Ternera guisada Ensalada de lechuga Yogur desnatado y pan integral	13	Arroz caldoso de verduras Lomo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcal: 573,4 Prol: 19,8 HC: 73,6 Lip: 20,1
16	Guiso de alubias Filete de merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga Fruta y pan	17	Crema de calabacín eco Magro guisado con verduras Fruta y pan integral	18	Lentejas a la jardinera Estofado de pavo Ensalada de lechuga Fruta y pan	19	Menestra salteada Limanda en pepitoria Yogur desnatado y pan integral	20	Espirales con salsa pomodoro Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcal: 560,8 Prol: 19,8 HC: 72,8 Lip: 19,2
23		24		25		26		27	0 0 0 0	
30										

MES: junio-25

MENÚ: 3. NO HUEVO DURO

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
2	Potaje de garbanzos Limanda en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	3	Crema de zanahoria eco Pollo en salsa Fruta y pan	4	Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	5	Alubias estofadas Pechuga al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan	6	Verdura tricolor Magro a la campesina Fruta y pan	kcal: 710,33 Prot: 24,48 HC: 94,12 Lip: 23,78
9	Lentejas eco estofadas Pollo al limón Ensalada de lechuga Fruta y pan	10	Patatas guisadas Abadejo ajoarriero Fruta y pan	11	Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Fruta y pan	12	Sopa de verduras Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan	13	Arroz caldoso de verduras Lomo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcal: 684,04 Prot: 25,36 HC: 88,41 Lip: 23,01
16	Guiso de alubias Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	17	Crema de calabacín eco Magro guisado con verduras Fruta y pan	18	Lentejas a la jardinera Estofado de pavo Ensalada de lechuga Fruta y pan	19	Menestra salteada Limanda en pepitoria Yogur y pan	20	Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcal: 691,47 Prot: 25,48 HC: 92,47 Lip: 21,96
23		24		25		26		27		
30										

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: junio-25

MENÚ: 3. NO HUEVO, LTP, FRUTOS SECOS, PIEL DE FRUTAS, FRUTAS CON HUESO, MERMELADAS

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
2	Potaje de garbanzos Limanda en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	3	Crema de zanahoria eco Pollo en salsa Fruta y pan	4	Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	5	Alubias estofadas Pechuga al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan	6	Verdura tricolor Magro a la campesina Fruta y pan	kcal: 710,33 Prot: 24,48 HC: 94,12 Lip: 23,78
9	Lentejas eco estofadas Pollo al limón Ensalada de lechuga Fruta y pan	10	Patatas guisadas Abadejo ajoarriero Fruta y pan	11	Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Fruta y pan	12	Sopa de verduras Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan	13	Arroz caldoso de verduras Lomo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcal: 684,04 Prot: 25,36 HC: 88,41 Lip: 23,01
16	Guiso de alubias Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	17	Crema de calabacín eco Magro guisado con verduras Fruta y pan	18	Lentejas a la jardinera Estofado de pavo Ensalada de lechuga Fruta y pan	19	Menestra salteada Limanda en pepitoria Yogur y pan	20	Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcal: 691,47 Prot: 25,48 HC: 92,47 Lip: 21,96
23		24		25		26		27		
30										

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: junio-25

MENÚ: (05) - NO CERDO

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
2	Potaje de garbanzos Salmón al horno con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan	3	Crema de zanahoria eco Pollo en salsa Fruta y pan integral	4	Macarrones integrales eco con salsa napolitana Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta y pan	5	Alubias estofadas Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	6	Verdura tricolor Albóndigas de merluza a la griega Fruta y pan	kcl: 706,6 Prol: 25,1 HC: 92,5 Lip: 23,8
9	Lentejas eco estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	10	Patatas guisadas Filete de abadejo al horno con verduritas Fruta y pan integral	11	Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Fruta y pan	12	Sopa de verduras Merluza en pepitoria Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	13	Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 711,1 Prol: 24,2 HC: 91,6 Lip: 25,0
16	Guiso de alubias Filete de merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga Fruta y pan	17	Crema de calabacín eco Salmón al horno Fruta y pan integral	18	Lentejas a la jardinera Tortilla de queso Ensalada de lechuga Fruta y pan	19	Menestra salteada Guiso de caballa Yogur y pan integral	20	Espirales con salsa pomodoro Pechuga de pollo empanada Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 697,9 Prol: 24,5 HC: 91,0 Lip: 23,8
23		24		25		26		27	0 0 0 0	
30										

MES: junio-25

MENÚ: (06) - NO CARNE

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
2	Potaje de garbanzos Salmón al horno con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan	3	Crema de zanahoria eco Tortilla francesa Fruta y pan integral	4	Macarrones integrales eco con salsa napolitana Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta y pan	5	Alubias estofadas Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	6	Verdura tricolor Albóndigas de merluza a la griega Fruta y pan	kcal: 704,3 Prol: 25,1 HC: 92,6 Lip: 23,5
9	Lentejas eco estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	10	Patatas guisadas Filete de abadejo al horno con verduritas Fruta y pan integral	11	Judías verdes con refrito Bacalao rebozado Fruta y pan	12	Sopa de verduras Merluza en pepitoria Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	13	Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcal: 706,2 Prol: 23,9 HC: 91,6 Lip: 24,5
16	Guiso de alubias Filete de merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga Fruta y pan	17	Crema de calabacín eco Salmón al horno Fruta y pan integral	18	Lentejas a la jardinera Tortilla de queso Ensalada de lechuga Fruta y pan	19	Menestra salteada Guiso de caballa Yogur y pan integral	20	Espirales con salsa pomodoro Rodaja de merluza empanada Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcal: 698,6 Prol: 24,3 HC: 91,2 Lip: 23,9
23		24		25		26		27	0 0 0 0	
30										

MES: junio-25

MENÚ: (08) - SIN PESCADO NI MARISCO

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
2	Potaje de garbanzos Estofado de pavo Ensalada de lechuga Fruta y pan	3	Crema de zanahoria eco Pollo en salsa Fruta y pan	4	Pasta a la napolitana Ternera guisada Ensalada de lechuga Fruta y pan	5	Alubias estofadas Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Yogur y pan	6	Verdura tricolor Magro a la campesina Fruta y pan	kcl: 715,2 Prol: 26,7 HC: 90,9 Lip: 24,8
9	Lentejas eco estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	10	Patatas guisadas Lomo encebollado Fruta y pan	11	Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Fruta y pan	12	Sopa casera Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan	13	Arroz caldoso de verduras Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 692,4 Prol: 25,4 HC: 89,7 Lip: 23,2
16	Guiso de alubias Pollo asado Ensalada de lechuga Fruta y pan	17	Crema de calabacín eco Magro guisado con verduras Fruta y pan	18	Lentejas a la jardinera Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	19	Menestra salteada Lomo asado Yogur y pan	20	Pasta pomodoro Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 703,0 Prol: 25,1 HC: 90,3 Lip: 24,4
23		24		25		26		27	0 0 0 0	
30										

MES: junio-25

MENÚ: 10. NO AVELLANA, LTP, FRUTAS CON HUESO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>2</p> <p>Potaje de garbanzos</p> <p>Salmón al horno con salsa de tomate</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>3</p> <p>Crema de zanahoria eco</p> <p>Pollo en salsa</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>4</p> <p>Macarrones integrales eco con salsa napolitana</p> <p>Filete de merluza en salsa verde</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>5</p> <p>Alubias estofadas</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur y pan</p>	<p>6</p> <p>Verdura tricolor</p> <p>Magro a la campesina</p> <p>Fruta y pan</p>
<p>9</p> <p>Lentejas eco estofadas</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>10</p> <p>Patatas guisadas</p> <p>Filete de abadejo al horno con verduritas</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>11</p> <p>Judías verdes con refrito</p> <p>Pavo guisado con verduras</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>12</p> <p>Sopa de cocido</p> <p>Cocido completo</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur y pan</p>	<p>13</p> <p>Arroz caldoso de verduras</p> <p>Revuelto de york</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>
<p>16</p> <p>Guiso de alubias</p> <p>Filete de merluza en salsa marinera</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>17</p> <p>Crema de calabacín eco</p> <p>Magro guisado con verduras</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>18</p> <p>Lentejas a la jardinera</p> <p>Tortilla de queso</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>19</p> <p>Menestra salteada</p> <p>Guiso de caballa</p> <p>Yogur y pan</p>	<p>20</p> <p>Espirales con salsa pomodoro</p> <p>Pechuga al horno</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>
<p>23</p>	<p>24</p>	<p>25</p>	<p>26</p>	<p>27</p>
<p>30</p>				

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: **junio-25**

MENÚ: **10. NO FRUTOS SECOS NI FRUTAS CON HUESO**

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2 Potaje de garbanzos Salmón al horno con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan	3 Crema de zanahoria eco Pollo en salsa Fruta y pan	4 Macarrones integrales eco con salsa napolitana Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta y pan	5 Alubias estofadas Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Yogur y pan	6 Verdura tricolor Magro a la campesina Fruta y pan
9 Lentejas eco estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	10 Patatas guisadas Filete de abadejo al horno con verduritas Fruta y pan	11 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Fruta y pan	12 Sopa de cocido Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan	13 Arroz caldoso de verduras Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan
16 Guiso de alubias Filete de merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga Fruta y pan	17 Crema de calabacín eco Magro guisado con verduras Fruta y pan	18 Lentejas a la jardinera Tortilla de queso Ensalada de lechuga Fruta y pan	19 Menestra salteada Guiso de caballa Yogur y pan	20 Espirales con salsa pomodoro Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan
23	24	25	26	27
30				

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: **junio-25**

MENÚ: **10. NO FRUTOS SECOS NI FRUTAS ROSACEAS**

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2 Potaje de garbanzos Salmón al horno con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan	3 Crema de zanahoria eco Pollo en salsa Fruta y pan	4 Macarrones integrales eco con salsa napolitana Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta y pan	5 Alubias estofadas Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Yogur y pan	6 Verdura tricolor Magro a la campesina Fruta y pan
9 Lentejas eco estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	10 Patatas guisadas Filete de abadejo al horno con verduritas Fruta y pan	11 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Fruta y pan	12 Sopa de cocido Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan	13 Arroz caldoso de verduras Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan
16 Guiso de alubias Filete de merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga Fruta y pan	17 Crema de calabacín eco Magro guisado con verduras Fruta y pan	18 Lentejas a la jardinera Tortilla de queso Ensalada de lechuga Fruta y pan	19 Menestra salteada Guiso de caballa Yogur y pan	20 Espirales con salsa pomodoro Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan
23	24	25	26	27
30				

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: **junio-25**

MENÚ: **10. NO FRUTOS SECOS, MOSTAZA, MELOCOTON, HUEVO POCO HECHO**

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>2</p> <p>Potaje de garbanzos</p> <p>Salmón al horno con salsa de tomate</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>3</p> <p>Crema de zanahoria eco</p> <p>Pollo en salsa</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>4</p> <p>Macarrones integrales eco con salsa napolitana</p> <p>Filete de merluza en salsa verde</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>5</p> <p>Alubias estofadas</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur y pan</p>	<p>6</p> <p>Verdura tricolor</p> <p>Magro a la campesina</p> <p>Fruta y pan</p>
<p>9</p> <p>Lentejas eco estofadas</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>10</p> <p>Patatas guisadas</p> <p>Filete de abadejo al horno con verduritas</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>11</p> <p>Judías verdes con refrito</p> <p>Pavo guisado con verduras</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>12</p> <p>Sopa de cocido</p> <p>Cocido completo</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur y pan</p>	<p>13</p> <p>Arroz caldoso de verduras</p> <p>Revuelto de york</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>
<p>16</p> <p>Guiso de alubias</p> <p>Filete de merluza en salsa marinera</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>17</p> <p>Crema de calabacín eco</p> <p>Magro guisado con verduras</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>18</p> <p>Lentejas a la jardinera</p> <p>Tortilla de queso</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>19</p> <p>Menestra salteada</p> <p>Guiso de caballa</p> <p>Yogur y pan</p>	<p>20</p> <p>Espirales con salsa pomodoro</p> <p>Pechuga al horno</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>
<p>23</p>	<p>24</p>	<p>25</p>	<p>26</p>	<p>27</p>
<p>30</p>				

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: junio-25

MENÚ: (10) - SIN FRUTOS SECOS

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional	
2	Potaje de garbanzos Salmón al horno con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan	3	Crema de zanahoria eco Pollo en salsa Fruta y pan	4	Macarrones integrales eco con salsa napolitana Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta y pan	5	Alubias estofadas Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Yogur y pan	6	Verdura tricolor Magro a la campesina Fruta y pan	kcl: Prol: HC: Lip:	
9	Lentejas eco estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	10	Patatas guisadas Filete de abadejo al horno con verduritas Fruta y pan	11	Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Fruta y pan	12	Sopa de cocido Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan	13	Arroz caldoso de verduras Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: Prol: HC: Lip:	
16	Guiso de alubias Filete de merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga Fruta y pan	17	Crema de calabacín eco Magro guisado con verduras Fruta y pan	18	Lentejas a la jardinera Tortilla de queso Ensalada de lechuga Fruta y pan	19	Menestra salteada Guiso de caballa Yogur y pan	20	Espirales con salsa pomodoro Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: Prol: HC: Lip:	
23		24		25		26		27	kcl: Prol: HC: Lip:		
30									kcl: Prol: HC: Lip:		

MES: junio-25

MENÚ: (10) - SIN NUEZ

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional	
2	Potaje de garbanzos Salmón al horno con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan	3	Crema de zanahoria eco Pollo en salsa Fruta y pan	4	Macarrones integrales eco con salsa napolitana Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta y pan	5	Alubias estofadas Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Yogur y pan	6	Verdura tricolor Magro a la campesina Fruta y pan	kcl: Prol: HC: Lip:	
9	Lentejas eco estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	10	Patatas guisadas Filete de abadejo al horno con verduritas Fruta y pan	11	Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Fruta y pan	12	Sopa de cocido Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan	13	Arroz caldoso de verduras Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: Prol: HC: Lip:	
16	Guiso de alubias Filete de merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga Fruta y pan	17	Crema de calabacín eco Magro guisado con verduras Fruta y pan	18	Lentejas a la jardinera Tortilla de queso Ensalada de lechuga Fruta y pan	19	Menestra salteada Guiso de caballa Yogur y pan	20	Espirales con salsa pomodoro Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: Prol: HC: Lip:	
23		24		25		26		27	kcl: Prol: HC: Lip:		
30									kcl: Prol: HC: Lip:		

MES: junio-25

MENÚ: (10) - SIN CACAHUETE

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
2	Potaje de garbanzos Salmón al horno con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan	3	Crema de zanahoria eco Pollo en salsa Fruta y pan	4	Macarrones integrales eco con salsa napolitana Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta y pan	5	Alubias estofadas Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Yogur y pan	6	Verdura tricolor Magro a la campesina Fruta y pan	kcl: Prol: HC: Lip:
9	Lentejas eco estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	10	Patatas guisadas Filete de abadejo al horno con verduritas Fruta y pan	11	Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Fruta y pan	12	Sopa de cocido Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan	13	Arroz caldoso de verduras Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: Prol: HC: Lip:
16	Guiso de alubias Filete de merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga Fruta y pan	17	Crema de calabacín eco Magro guisado con verduras Fruta y pan	18	Lentejas a la jardinera Tortilla de queso Ensalada de lechuga Fruta y pan	19	Menestra salteada Guiso de caballa Yogur y pan	20	Espirales con salsa pomodoro Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: Prol: HC: Lip:
23		24		25		26		27	kcl: Prol: HC: Lip:	
30									kcl: Prol: HC: Lip:	

MES: junio-25

MENÚ: 16. ALTA EN FIBRA Y SIN AZUCAR BLANCO

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
2	Potaje de garbanzos Salmón al horno con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan	3	Crema de puerro Pollo en salsa Fruta y pan integral	4	Macarrones integrales eco con salsa napolitana Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta y pan	5	Alubias estofadas Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	6	Verdura tricolor Magro a la campesina Fruta y pan	kcl: 698,07 Prot: 26,25 HC: 90,77 Lip: 23,12
9	Lentejas eco estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	10	Patatas guisadas Filete de abadejo al horno con verduras Fruta y pan integral	11	Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Fruta y pan	12	Sopa de verduras Cocido completo Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	13	Acelgas con patata Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 686,14 Prot: 25,42 HC: 88,71 Lip: 22,91
16	Guiso de alubias Filete de merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga Fruta y pan	17	Crema de calabacín eco Magro guisado con verduras Fruta y pan integral	18	Lentejas a la jardinera Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	19	Menestra salteada Guiso de caballa Fruta y pan integral	20	Espirales con salsa pomodoro Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 689,79 Prot: 24,94 HC: 90,89 Lip: 22,68
23		24		25		26		27		
30										

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: junio-25

MENÚ: 16. ALTA EN FIBRA

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
2	Potaje de garbanzos Salmón al horno con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan	3	Crema de puerro Pollo en salsa Fruta y pan integral	4	Macarrones integrales eco con salsa napolitana Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta y pan	5	Alubias estofadas Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	6	Verdura tricolor Magro a la campesina Fruta y pan	kcl: 698,07 Prot: 26,25 HC: 90,77 Lip: 23,12
9	Lentejas eco estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	10	Patatas guisadas Filete de abadejo al horno con verduras Fruta y pan integral	11	Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Fruta y pan	12	Sopa de verduras Cocido completo Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	13	Acelgas con patata Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 686,14 Prot: 25,42 HC: 88,71 Lip: 22,91
16	Guiso de alubias Filete de merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga Fruta y pan	17	Crema de calabacín eco Magro guisado con verduras Fruta y pan integral	18	Lentejas a la jardinera Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	19	Menestra salteada Guiso de caballa Fruta y pan integral	20	Espirales con salsa pomodoro Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 689,79 Prot: 24,94 HC: 90,89 Lip: 22,68
23		24		25		26		27		
30										

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: junio-25

MENÚ: 16. SIN ARROZ

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
<p>2</p> <p>Potaje de garbanzos</p> <p>Salmón al horno con salsa de tomate</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>3</p> <p>Crema de puerro</p> <p>Pollo en salsa</p> <p>Fruta y pan integral</p>	<p>4</p> <p>Macarrones integrales eco con salsa napolitana</p> <p>Filete de merluza en salsa verde</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>5</p> <p>Alubias estofadas</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur y pan integral</p>	<p>6</p> <p>Verdura tricolor</p> <p>Magro a la campesina</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>kcl: 698,07</p> <p>Prot: 26,25</p> <p>HC: 90,77</p> <p>Lip: 23,12</p>
<p>9</p> <p>Lentejas eco estofadas</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>10</p> <p>Patatas guisadas</p> <p>Filete de abadejo al horno con verduritas</p> <p>Fruta y pan integral</p>	<p>11</p> <p>Judías verdes con refrito</p> <p>Pavo guisado con verduras</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>12</p> <p>Sopa de verduras</p> <p>Cocido completo</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur y pan integral</p>	<p>13</p> <p>Acelgas con patata</p> <p>Revuelto de york</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>kcl: 686,14</p> <p>Prot: 25,42</p> <p>HC: 88,71</p> <p>Lip: 22,91</p>
<p>16</p> <p>Guiso de alubias</p> <p>Filete de merluza en salsa marinera</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>17</p> <p>Crema de calabacín eco</p> <p>Magro guisado con verduras</p> <p>Fruta y pan integral</p>	<p>18</p> <p>Lentejas a la jardinera</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>19</p> <p>Menestra salteada</p> <p>Guiso de caballa</p> <p>Yogur y pan integral</p>	<p>20</p> <p>Espirales con salsa pomodoro</p> <p>Pechuga al horno</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>kcl: 689,79</p> <p>Prot: 24,94</p> <p>HC: 90,89</p> <p>Lip: 22,68</p>
<p>23</p>	<p>24</p>	<p>25</p>	<p>26</p>	<p>27</p>	
<p>30</p>					

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: junio-25

MENÚ: 17. SIN CERDO NI MARISCO

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
2	Potaje de garbanzos Estofado de pavo Ensalada de lechuga Fruta y pan	3	Crema de zanahoria eco Pollo en salsa Fruta y pan integral	4	Macarrones integrales eco con salsa napolitana Ternera guisada Ensalada de lechuga Fruta y pan	5	Alubias estofadas Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	6	Verdura tricolor Pechuga al horno Fruta y pan	kcl: 709,35 Prot: 25,96 HC: 90,37 Lip: 24,68
9	Lentejas eco estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	10	Patatas guisadas Pollo al limón Fruta y pan integral	11	Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Fruta y pan	12	Sopa de verduras Ternera guisada Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	13	Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 715,07 Prot: 24,71 HC: 91,32 Lip: 25,28
16	Guiso de alubias Pollo asado Ensalada de lechuga Fruta y pan	17	Crema de calabacín eco Ternera guisada Fruta y pan integral	18	Lentejas a la jardinera Tortilla de queso Ensalada de lechuga Fruta y pan	19	Menestra salteada Estofado de pavo Yogur y pan integral	20	Espirales con salsa pomodoro Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 701,58 Prot: 26,16 HC: 89,84 Lip: 23,95
23		24		25		26		27		
30										

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: junio-25

MENÚ: (21) - SIN LACTOSA

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
2	Potaje de garbanzos Limanda en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	3	Crema de zanahoria eco Pollo en salsa Fruta y pan	4	Pasta a la napolitana Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	5	Alubias estofadas Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	6	Verdura tricolor Magro a la campesina Fruta y pan	kcl: 709,3 Prol: 26,6 HC: 92,0 Lip: 24,5
9	Lentejas eco estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	10	Patatas guisadas Abadejo ajoarriero Fruta y pan	11	Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Fruta y pan	12	Sopa casera Cocido completo Ensalada de lechuga Fruta y pan	13	Arroz caldoso de verduras Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 692,8 Prol: 24,7 HC: 90,5 Lip: 23,2
16	Guiso de alubias Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	17	Crema de calabacín eco Magro guisado con verduras Fruta y pan	18	Lentejas a la jardinera Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	19	Menestra salteada Limanda en pepitoria Fruta y pan	20	Pasta pomodoro Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 690,0 Prol: 24,5 HC: 90,3 Lip: 22,9
23		24		25		26		27	0 0 0 0	
30									0 0 0 0	

MES: **junio-25**

MENÚ: **32. SIN CITRICOS NI TOMATE**

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
2	Garbanzos con verduras Salmón al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	3	Crema de zanahoria eco Pechuga al horno Fruta y pan sin gluten	4	Macarrones sin gluten ni huevo Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	5	Alubias estofadas Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	6	Verdura tricolor Magro con champiñones Fruta y pan sin gluten	kcl: 698,88 Prot: 24,07 HC: 93,85 Lip: 22,81
9	Guisantes rehogados Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	10	Guiso de patata Abadejo al horno Fruta y pan sin gluten	11	Judías verdes con refrito Estofado de pavo Fruta y pan sin gluten	12	Sopa de ave casera Cocido completo Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	13	Arroz salteado Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	kcl: 684,71 Prot: 23,72 HC: 92,64 Lip: 21,96
16	Guiso de alubias Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	17	Crema de calabacín eco Magro con champiñones Fruta y pan sin gluten	18	Guisantes rehogados Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	19	Menestra salteada Limanda en pepitoria Fruta y pan sin gluten	20	Pasta sin gluten ni huevo Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	kcl: 681,47 Prot: 24,37 HC: 93,51 Lip: 20,88
23		24		25		26		27		
30										

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: junio-25

MENÚ: 33. NO LEGUMBRES, FRUTOS SECOS, PESCADO BLANCO

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
2	<p>Guiso de patata</p> <p>Estofado de pavo</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>	3	<p>Crema de zanahoria eco</p> <p>Pollo en salsa</p> <p>Fruta y pan</p>	4	<p>Pasta a la napolitana</p> <p>Ternera guisada</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>	5	<p>Acelgas con patata</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur y pan</p>	6	<p>Brócoli rehogado</p> <p>Magro con champiñones</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>kcl: 705,53</p> <p>Prot: 24,71</p> <p>HC: 92,15</p> <p>Lip: 24,02</p>
9	<p>Acelgas rehogadas</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>	10	<p>Guiso de patata</p> <p>Lomo encebollado</p> <p>Fruta y pan</p>	11	<p>Coliflor rehogada</p> <p>Pavo guisado con verduras</p> <p>Fruta y pan</p>	12	<p>Sopa casera</p> <p>Ternera guisada</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur y pan</p>	13	<p>Arroz con verduras</p> <p>Revuelto de york</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>kcl: 697,92</p> <p>Prot: 25,43</p> <p>HC: 91,06</p> <p>Lip: 23,17</p>
16	<p>Coliflor rehogada</p> <p>Pollo asado</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>	17	<p>Crema de calabacín eco</p> <p>Magro guisado con verduras</p> <p>Fruta y pan</p>	18	<p>Acelgas con patata</p> <p>Tortilla de queso</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>	19	<p>Brócoli rehogado</p> <p>Lomo asado</p> <p>Yogur y pan</p>	20	<p>Pasta pomodoro</p> <p>Pechuga al horno</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>kcl: 707,25</p> <p>Prot: 24,63</p> <p>HC: 92,18</p> <p>Lip: 24,22</p>
23		24		25		26		27		
30										

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: junio-25

MENÚ: (35) - NO AVE, SOJA, PESCADO DE PISCIFACTORÍA

Lunes			Martes			Miércoles			Jueves			Viernes			I. Nutricional		
2	Potaje de garbanzos Salmón al horno con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan	3	Crema de zanahoria eco Lomo con pimientos Fruta y pan integral	4	Pasta a la napolitana Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta y pan	5	Alubias estofadas Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	6	Verdura tricolor Magro con champiñones Fruta y pan				kcl:	710,1			
9	Lentejas eco estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	10	Patatas guisadas Filete de abadejo al horno con verduritas Fruta y pan integral	11	Judías verdes con refrito Lomo en salsa casera Fruta y pan	12	Sopa de verduras Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	13	Arroz caldoso de verduras Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan				kcl:	691,4			
16	Guiso de alubias Filete de merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga Fruta y pan	17	Crema de calabacín eco Magro guisado con verduras Fruta y pan integral	18	Lentejas a la jardinera Tortilla de queso Ensalada de lechuga Fruta y pan	19	Menestra salteada Guiso de caballa Yogur y pan integral	20	Pasta pomodoro Ternera guisada Ensalada de lechuga Fruta y pan				kcl:	685,5			
23		24		25		26		27				0					
30												0					
												0					
												0					
												0					
												0					

MES: junio-25

MENÚ: (35) - SIN POLLO

Lunes			Martes			Miércoles			Jueves			Viernes			I. Nutricional		
2	Potaje de garbanzos Salmón al horno con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan	3	Crema de zanahoria eco Lomo con pimientos Fruta y pan integral	4	Pasta a la napolitana Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta y pan	5	Alubias estofadas Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	6	Verdura tricolor Magro con champiñones Fruta y pan				kcl:	710,1			
9	Lentejas eco estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	10	Patatas guisadas Filete de abadejo al horno con verduritas Fruta y pan integral	11	Judías verdes con refrito Lomo en salsa casera Fruta y pan	12	Sopa de verduras Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	13	Arroz caldoso de verduras Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan				kcl:	691,4			
16	Guiso de alubias Filete de merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga Fruta y pan	17	Crema de calabacín eco Magro guisado con verduras Fruta y pan integral	18	Lentejas a la jardinera Tortilla de queso Ensalada de lechuga Fruta y pan	19	Menestra salteada Guiso de caballa Yogur y pan integral	20	Pasta pomodoro Ternera guisada Ensalada de lechuga Fruta y pan				kcl:	685,5			
23		24		25		26		27				0					
30												0					
												0					
												0					
												0					

MES: junio-25

MENÚ: 50. SIN SALSAS Y SIN LIQUIDO AÑADIDOS NI MEZCLAR

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2	Potaje de garbanzos Salmón al horno con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan	Crema de zanahoria eco Pechuga al horno Fruta y pan integral	Macarrones integrales eco con salsa napolitana Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	Alubias estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	Puré de patata Lomo asado Fruta y pan
9	Lentejas eco estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	Pasta sin gluten ni huevo Abadejo al horno Fruta y pan integral	Crema de puerro Lomo al horno Fruta y pan	Puré de patata Pechuga al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	Arroz cocido Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan
16	Guiso de alubias Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	Crema de calabacín eco Lomo al horno Fruta y pan integral	Lentejas a la jardinera Tortilla de queso Ensalada de lechuga Fruta y pan	Crema de zanahoria Limanda al horno Yogur y pan integral	Espirales con salsa pomodoro Pechuga de pollo empanada Ensalada de lechuga Fruta y pan
23					
30					

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: junio-25

MENÚ: (57) - TRITURADO

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
2	Triturado de pescado, patata y zanahoria Fruta triturada	3	Triturado de pollo, patata, judía verde y calabacín Fruta triturada	4	Triturado de huevo, patata, judía verde y calabacín Fruta triturada	5	Triturado de alubias, pescado, patata y judía verde Yogur	6	Triturado de magro, patata, judía verde y zanahoria Fruta triturada	kcl: Prol: HC: Lip:
9	Triturado de lentejas, pollo, patata, calabacín y zanahoria Fruta triturada	10	Triturado de pescado, patata y zanahoria Fruta triturada	11	Triturado de pavo, patata, calabaza y zanahoria Fruta triturada	12	Triturado de ternera, patata, judía verde y puerro Yogur	13	Triturado de pollo, patata, judía verde y calabacín Fruta triturada	kcl: Prol: HC: Lip:
16	Triturado de alubias, pescado, patata y judía verde Fruta triturada	17	Triturado de magro, patata, judía verde y zanahoria Fruta triturada	18	Triturado de ternera, patata, judía verde y puerro Fruta triturada	19	Triturado de pescado, patata y zanahoria Yogur	20	Triturado de huevo, patata, judía verde y calabacín Fruta triturada	kcl: Prol: HC: Lip:
23		24		25		26		27	kcl: Prol: HC: Lip:	
30									kcl: Prol: HC: Lip:	

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: **junio-25**

MENÚ: **SIN CANELA NI PIÑA**

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>2</p> <p>Potaje de garbanzos</p> <p>Salmón al horno con salsa de tomate</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>3</p> <p>Crema de zanahoria eco</p> <p>Pollo en salsa (patata, cebolla, zanahoria y tomate)</p> <p>Fruta y pan integral</p>	<p>4</p> <p>Macarrones integrales eco con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca)</p> <p>Filete de merluza en salsa verde</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>5</p> <p>Alubias estofadas</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur y pan integral</p>	<p>6</p> <p>Verdura tricolor</p> <p>Magro a la campesina (patata, cebolla, tomate, pimiento, zanahoria, calabacín y</p> <p>Fruta y pan</p>
<p>9</p> <p>Lentejas eco estofadas</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>10</p> <p>Patatas guisadas</p> <p>Filete de abadejo al horno con verduritas (cebolla, zanahoria y pimiento)</p> <p>Fruta y pan integral</p>	<p>11</p> <p>Judías verdes con refrito</p> <p>Pavo guisado con verduras (patata, cebolla, zanahoria, tomate)</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>12</p> <p>Sopa de cocido</p> <p>Cocido completo</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur y pan integral</p>	<p>13</p> <p>Arroz caldoso de verduras</p> <p>Revuelto de york</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>
<p>16</p> <p>Guiso de alubias</p> <p>Filete de merluza en salsa marinera (tomate, cebolla, ajo y especias)</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>17</p> <p>Crema de calabacín eco</p> <p>Magro guisado con verduras (patata, cebolla, tomate, pimiento, ajo,</p> <p>Fruta y pan integral</p>	<p>18</p> <p>Lentejas a la jardinera</p> <p>Tortilla de queso</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>19</p> <p>Menestra salteada</p> <p>Guiso de caballa (patata, tomate, guisante y zanahoria)</p> <p>Yogur y pan integral</p>	<p>20</p> <p>Espirales con salsa pomodoro (tomate, cebolla y especias)</p> <p>Pechuga de pollo empanada</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>
<p>23</p>	<p>24</p>	<p>25</p>	<p>26</p>	<p>27</p>
<p>30</p>				

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES