

MES: noviembre-25

MENÚ: (01) - CELIACO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
3 FESTIVO	4 Crema de verduras Pollo al chilindrón Fruta y pan sin gluten	5 Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Filete de abadejo al horno con verduritas Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	6 Guisantes rehogados Tortilla de queso Ensalada de lechuga Yogur y pan sin gluten	7 Menestra salteada Magro a la campesina Fruta y pan sin gluten	kcl: 710,0 Prol: 24,6 HC: 94,1 Lip: 23,7
10 Patatas guisadas Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan sin gluten	11 Alubias estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	12 Borrajá con patata Pavo guisado con verduras Fruta y pan sin gluten	13 Sopa de verduras Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan sin gluten	14 Arroz eco caldoso de verduras Revuelto de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	kcl: 686,2 Prol: 24,3 HC: 90,9 Lip: 22,5
17 Judías verdes con refrito Magro a la campesina Fruta y pan sin gluten	18 Guisantes rehogados Salmón al horno con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	19 Sopa de sémola de arroz Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan sin gluten	20 Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Filete de abadejo en salsa Ensalada de lechuga Yogur y pan sin gluten	21 Guiso de alubias Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	kcl: 690,7 Prol: 25,3 HC: 92,5 Lip: 22,0
24 Sopa de verduras Palometa a la griega Fruta y pan sin gluten	25 Potaje de garbanzos Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	26 Arroz con tomate Filete de merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	27 Guisantes rehogados Tortilla de atún Ensalada de lechuga Yogur y pan sin gluten	28 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Fruta y pan sin gluten	kcl: 683,9 Prol: 24,1 HC: 88,4 Lip: 23,5

MES: **noviembre-25**

MENÚ: **3. LTP Y SIN HUEVO DURO**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
3 FESTIVO	4 Crema de verduras Pollo al chilindrón Fruta y pan	5 Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Abadejo ajoarriero Ensalada de lechuga Fruta y pan	6 Lentejas eco estofadas con arroz integral Pechuga al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan	7 Menestra salteada Magro a la campesina Fruta y pan	kcl: 710,33 Prot: 24,48 HC: 94,12 Lip: 23,78
10 Patatas guisadas Abadejo al horno Fruta y pan	11 Alubias estofadas Lomo con pimientos Ensalada de lechuga Fruta y pan	12 Borrajá con patata Pavo guisado con verduras Fruta y pan	13 Sopa de verduras Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan	14 Arroz eco caldoso de verduras Pollo asado Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 684,04 Prot: 25,36 HC: 88,41 Lip: 23,01
17 Judías verdes con refrito Magro a la campesina Fruta y pan	18 Lentejas eco a la castellana Limanda al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	19 Sopa de sémola de arroz Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan	20 Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Abadejo en pepitoria Ensalada de lechuga Yogur y pan	21 Guiso de alubias Ternera guisada Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 691,47 Prot: 25,48 HC: 92,47 Lip: 21,96
24 Sopa de verduras Abadejo ajoarriero Fruta y pan	25 Potaje de garbanzos Lomo asado Ensalada de lechuga Fruta y pan	26 Arroz con tomate Limanda en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	27 Lentejas eco a la campesina Pollo al limón Ensalada de lechuga Yogur y pan	28 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Fruta y pan	kcl: 688,39 Prot: 24,76 HC: 88,41 Lip: 23,74

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: noviembre-25

MENÚ: (03) - SIN HUEVO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
3 FESTIVO	4 Crema de verduras Pollo al chilindrón Fruta y pan	5 Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Abadejo ajoarriero Ensalada de lechuga Fruta y pan	6 Lentejas eco estofadas con arroz integral Pechuga al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan	7 Menestra salteada Magro a la campesina Fruta y pan	kcl: 710,3 Prol: 24,5 HC: 94,1 Lip: 23,8
10 Patatas guisadas Abadejo al horno Fruta y pan	11 Alubias estofadas Lomo con pimientos Ensalada de lechuga Fruta y pan	12 Borraja con patata Pavo guisado con verduras Fruta y pan	13 Sopa de verduras Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan	14 Arroz eco caldoso de verduras Pollo asado Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 684,0 Prol: 25,4 HC: 88,4 Lip: 23,0
17 Judías verdes con refrito Magro a la campesina Fruta y pan	18 Lentejas eco a la castellana Limanda al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	19 Sopa de sémola de arroz Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan	20 Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Abadejo en pepitoria Ensalada de lechuga Yogur y pan	21 Guiso de alubias Ternera guisada Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 691,5 Prol: 25,5 HC: 92,5 Lip: 22,0
24 Sopa de verduras Abadejo ajoarriero Fruta y pan	25 Potaje de garbanzos Lomo asado Ensalada de lechuga Fruta y pan	26 Arroz con tomate Limanda en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	27 Lentejas eco a la campesina Pollo al limón Ensalada de lechuga Yogur y pan	28 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Fruta y pan	kcl: 688,4 Prol: 24,8 HC: 88,4 Lip: 23,7

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: **noviembre-25**

MENÚ: **(05) - NO CERDO**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
3 FESTIVO	4 Crema de verduras Pollo al chilindrón Fruta y pan integral	5 Macarrones eco integrales con salsa napolitana Filete de abadejo al horno con verduritas Ensalada de lechuga Fruta y pan	6 Lentejas eco estofadas con arroz integral Tortilla de queso Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	7 Menestra salteada Merluza en pepitoria Fruta y pan	kcl: 706,6 Prol: 25,1 HC: 92,5 Lip: 23,8
10 Patatas guisadas Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan	11 Alubias estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	12 Borraja con patata Pavo guisado con verduras Fruta y pan	13 Sopa de verduras Albóndigas de merluza a la griega Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	14 Arroz eco caldoso de verduras Revuelto de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 711,1 Prol: 24,2 HC: 91,6 Lip: 25,0
17 Judías verdes con refrito Tortilla francesa Fruta y pan	18 Lentejas eco a la castellana Salmón al horno con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	19 Sopa de sémola de arroz Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan	20 Espirales con salsa pomodoro Filete de abadejo en salsa Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	21 Guiso de alubias Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 697,9 Prol: 24,5 HC: 91,0 Lip: 23,8
24 Sopa maravilla con verduras Palometa a la griega Fruta y pan	25 Potaje de garbanzos Huevos aurora Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	26 Arroz con tomate Filete de merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga Fruta y pan	27 Lentejas eco a la campesina Tortilla de atún Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	28 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Fruta y pan	kcl: 705,2 Prol: 24,9 HC: 89,5 Lip: 25,1

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: noviembre-25

MENÚ: (06) - NO CARNE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
3 FESTIVO	4 Crema de verduras Rodaja de merluza empanada Fruta y pan integral	5 Macarrones eco integrales con salsa napolitana Filete de abadejo al horno con verduritas Ensalada de lechuga Fruta y pan	6 Lentejas eco estofadas con arroz integral Tortilla de queso Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	7 Menestra salteada Merluza en pepitoria Fruta y pan	kcl: 704,3 Prol: 25,1 HC: 92,6 Lip: 23,5
10 Patatas guisadas Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan	11 Alubias estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	12 Borraja con patata Salmón al horno Fruta y pan	13 Sopa de verduras Albóndigas de merluza a la griega Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	14 Arroz eco caldoso de verduras Revuelto de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 706,2 Prol: 23,9 HC: 91,6 Lip: 24,5
17 Judías verdes con refrito Tortilla francesa Fruta y pan	18 Lentejas eco a la castellana Salmón al horno con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	19 Sopa de verduras Bacalao rebozado Fruta y pan	20 Espirales con salsa pomodoro Filete de abadejo en salsa Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	21 Guiso de alubias Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 698,6 Prol: 24,3 HC: 91,2 Lip: 23,9
24 Sopa de verduras Palometa a la griega Fruta y pan	25 Potaje de garbanzos Huevos aurora Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	26 Arroz con tomate Filete de merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga Fruta y pan	27 Lentejas eco a la campesina Tortilla de atún Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	28 Verdura tricolor Abadejo al horno Fruta y pan	kcl: 702,2 Prol: 24,7 HC: 89,5 Lip: 24,8

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: noviembre-25

MENÚ: (08) - SIN PESCADO NI MARISCO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
3	4	5	6	7	
FESTIVO	Crema de verduras Pollo al chilindrón Fruta y pan	Pasta a la napolitana Lomo asado Ensalada de lechuga Fruta y pan	Lentejas eco estofadas con arroz integral Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan	Menestra salteada Magro a la campesina Fruta y pan	kcl: 715,2 Prol: 26,7 HC: 90,9 Lip: 24,8
10	11	12	13	14	
Patatas guisadas Ternera guisada Fruta y pan	Alubias estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	Borraja con patata Pavo guisado con verduras Fruta y pan	Sopa casera Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan	Arroz eco caldoso de verduras Pollo asado Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 692,4 Prol: 25,4 HC: 89,7 Lip: 23,2
17	18	19	20	21	
Judías verdes con refrito Magro a la campesina Fruta y pan	Lentejas eco a la castellana Estofado de pavo Ensalada de lechuga Fruta y pan	Sopa de sémola de arroz Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan	Pasta pomodoro Lomo al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan	Guiso de alubias Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 703,0 Prol: 25,1 HC: 90,3 Lip: 24,4
24	25	26	27	28	
Sopa casera Pechuga al horno Fruta y pan	Potaje de garbanzos Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	Arroz con tomate Lomo encebollado Ensalada de lechuga Fruta y pan	Lentejas eco a la campesina Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan	Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Fruta y pan	kcl: 697,6 Prol: 25,8 HC: 88,1 Lip: 24,4

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: **noviembre-25**

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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>3</p> <p>FESTIVO</p>	<p>4</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Pollo al chilindrón</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>5</p> <p>Macarones eco integrales con salsa napolitana</p> <p>Filete de abadejo al horno con verduritas</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>6</p> <p>Lentejas eco estofadas con arroz integral</p> <p>Tortilla de queso</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur y pan</p>	<p>7</p> <p>Menestra salteada</p> <p>Magro a la campesina</p> <p>Fruta y pan</p>
<p>10</p> <p>Patatas guisadas</p> <p>Filete de merluza en salsa verde</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>11</p> <p>Alubias estofadas</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>12</p> <p>Borraja con patata</p> <p>Pavo guisado con verduras</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>13</p> <p>Sopa de cocido</p> <p>Cocido completo</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur y pan</p>	<p>14</p> <p>Arroz eco caldoso de verduras</p> <p>Revuelto de atún</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>
<p>17</p> <p>Judías verdes con refrito</p> <p>Magro a la campesina</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>18</p> <p>Lentejas eco a la castellana</p> <p>Salmón al horno con salsa de tomate</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>19</p> <p>Sopa de sémola de arroz</p> <p>Pollo en salsa de champiñones</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>20</p> <p>Espirales con salsa pomodoro</p> <p>Filete de abadejo en salsa</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur y pan</p>	<p>21</p> <p>Guiso de alubias</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>
<p>24</p> <p>Sopa maravilla con verduras</p> <p>Palometa a la griega</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>25</p> <p>Potaje de garbanzos</p> <p>Revuelto de york</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>26</p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Filete de merluza en salsa marinera</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>27</p> <p>Lentejas eco a la campesina</p> <p>Tortilla de atún</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur y pan</p>	<p>28</p> <p>Verdura tricolor</p> <p>Pavo guisado con verduras</p> <p>Fruta y pan</p>

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: noviembre-25

MENÚ: 10. NO FRUTOS SECOS, MOSTAZA NI MELOCOTON

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

3 FESTIVO	4 Crema de verduras Pollo al chilindrón Fruta y pan	5 Macarones eco integrales con salsa napolitana Filete de abadejo al horno con verduritas Ensalada de lechuga Fruta y pan	6 Lentejas eco estofadas con arroz integral Tortilla de queso Ensalada de lechuga Yogur y pan	7 Menestra salteada Magro a la campesina Fruta y pan
10 Patatas guisadas Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan	11 Alubias estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	12 Borraja con patata Pavo guisado con verduras Fruta y pan	13 Sopa de cocido Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan	14 Arroz eco caldoso de verduras Revuelto de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan
17 Judías verdes con refrito Magro a la campesina Fruta y pan	18 Lentejas eco a la castellana Salmón al horno con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan	19 Sopa de sémola de arroz Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan	20 Espirales con salsa pomodoro Filete de abadejo en salsa Ensalada de lechuga Yogur y pan	21 Guiso de alubias Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan
24 Sopa maravilla con verduras Palometa a la griega Fruta y pan	25 Potaje de garbanzos Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	26 Arroz con tomate Filete de merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga Fruta y pan	27 Lentejas eco a la campesina Tortilla de atún Ensalada de lechuga Yogur y pan	28 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Fruta y pan

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: **noviembre-25**

MENÚ: **10. SIN NUECES NI PIEL DE FRUTA**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 FESTIVO	4 Crema de verduras Pollo al chilindrón Fruta y pan	5 Macarones eco integrales con salsa napolitana Filete de abadejo al horno con verduritas Ensalada de lechuga Fruta y pan	6 Lentejas eco estofadas con arroz integral Tortilla de queso Ensalada de lechuga Yogur y pan	7 Menestra salteada Magro a la campesina Fruta y pan
10 Patatas guisadas Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan	11 Alubias estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	12 Borraja con patata Pavo guisado con verduras Fruta y pan	13 Sopa de cocido Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan	14 Arroz eco caldoso de verduras Revuelto de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan
17 Judías verdes con refrito Magro a la campesina Fruta y pan	18 Lentejas eco a la castellana Salmón al horno con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan	19 Sopa de sémola de arroz Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan	20 Espirales con salsa pomodoro Filete de abadejo en salsa Ensalada de lechuga Yogur y pan	21 Guiso de alubias Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan
24 Sopa maravilla con verduras Palometa a la griega Fruta y pan	25 Potaje de garbanzos Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	26 Arroz con tomate Filete de merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga Fruta y pan	27 Lentejas eco a la campesina Tortilla de atún Ensalada de lechuga Yogur y pan	28 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Fruta y pan

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: noviembre-25

MENÚ: (10) - SIN FRUTOS SECOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
					kcl: Prol HC: Lip:
3 FESTIVO	4 Crema de verduras Pollo al chilindrón Fruta y pan	5 Macarones eco integrales con salsa napolitana Filete de abadejo al horno con verduritas Ensalada de lechuga Fruta y pan	6 Lentejas eco estofadas con arroz integral Tortilla de queso Ensalada de lechuga Yogur y pan	7 Menestra salteada Magro a la campesina Fruta y pan	kcl: Prol HC: Lip:
10 Patatas guisadas Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan	11 Alubias estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	12 Borraja con patata Pavo guisado con verduras Fruta y pan	13 Sopa de cocido Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan	14 Arroz eco caldoso de verduras Revuelto de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: Prol HC: Lip:
17 Judías verdes con refrito Magro a la campesina Fruta y pan	18 Lentejas eco a la castellana Salmón al horno con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan	19 Sopa de sémola de arroz Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan	20 Espirales con salsa pomodoro Filete de abadejo en salsa Ensalada de lechuga Yogur y pan	21 Guiso de alubias Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: Prol HC: Lip:
24 Sopa maravilla con verduras Palometa a la griega Fruta y pan	25 Potaje de garbanzos Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	26 Arroz con tomate Filete de merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga Fruta y pan	27 Lentejas eco a la campesina Tortilla de atún Ensalada de lechuga Yogur y pan	28 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Fruta y pan	kcl: 693,6 Prol 26,6 HC: 87,4 Lip: 23,9

MES: **noviembre-25**

MENÚ: **16. ALTA EN FIBRA**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
3 FESTIVO	4 Crema de verduras Pollo al chilindrón Fruta y pan integral	5 Macarrones eco integrales con salsa napolitana Filete de abadejo al horno con verduritas Ensalada de lechuga Fruta y pan	6 Guisantes rehogados Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	7 Menestra salteada Magro a la campesina Fruta y pan	kcl: 698,07 Prot: 26,25 HC: 90,77 Lip: 23,12
10 Patatas guisadas Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan	11 Alubias estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	12 Borraja con patata Pavo guisado con verduras Fruta y pan	13 Espinacas salteadas Cocido completo Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	14 Crema de puerro Revuelto de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 686,14 Prot: 25,42 HC: 88,71 Lip: 22,91
17 Judías verdes con refrito Magro a la campesina Fruta y pan	18 Lentejas eco a la castellana Salmón al horno con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	19 Puré de patata Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan	20 Espirales con salsa pomodoro Filete de abadejo en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	21 Guiso de alubias Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 689,79 Prot: 24,94 HC: 90,89 Lip: 22,68
24 Coliflor rehogada Palometa a la griega Fruta y pan	25 Potaje de garbanzos Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	26 Brócoli rehogado Filete de merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga Fruta y pan	27 Lentejas eco a la campesina Tortilla de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	28 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Fruta y pan	kcl: 692,77 Prot: 26,21 HC: 87,27 Lip: 24,56

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: **noviembre-25**

MENÚ: **17. SIN CERDO NI MARISCO**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
3 FESTIVO	4 Crema de verduras Pollo al chilindrón Fruta y pan integral	5 Macarrones eco integrales con salsa napolitana Ternera guisada Ensalada de lechuga Fruta y pan	6 Lentejas eco estofadas con arroz integral Tortilla de queso Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	7 Menestra salteada Pechuga al horno Fruta y pan	kcl: 709,35 Prot: 25,96 HC: 90,37 Lip: 24,68
10 Patatas guisadas Ternera guisada Fruta y pan	11 Alubias estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	12 Borraja con patata Pavo guisado con verduras Fruta y pan	13 Sopa de verduras Pollo al limón Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	14 Arroz eco caldoso de verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 715,07 Prot: 24,71 HC: 91,32 Lip: 25,28
17 Judías verdes con refrito Pollo asado Fruta y pan	18 Lentejas eco a la castellana Estofado de pavo Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	19 Sopa de sémola de arroz Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan	20 Espirales con salsa pomodoro Ternera guisada Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	21 Guiso de alubias Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 701,58 Prot: 26,16 HC: 89,84 Lip: 23,95
24 Sopa maravilla con verduras Pechuga al horno Fruta y pan	25 Potaje de garbanzos Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	26 Arroz con tomate Ternera guisada Ensalada de lechuga Fruta y pan	27 Lentejas eco a la campesina Pollo al limón Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	28 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Fruta y pan	kcl: 702,17 Prot: 25,83 HC: 88,76 Lip: 24,64

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: noviembre-25

MENÚ: (21) - SIN LACTOSA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
					0
					0
					0
					0
3 FESTIVO	4 Crema de verduras Pollo al chilindrón Fruta y pan	5 Pasta a la napolitana Abadejo ajoarriero Ensalada de lechuga Fruta y pan	6 Lentejas eco estofadas con arroz integral Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	7 Menestra salteada Magro a la campesina Fruta y pan	kcl: 709,3 Prol: 26,6 HC: 92,0 Lip: 24,5
10 Patatas guisadas Abadejo al horno Fruta y pan	11 Alubias estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	12 Borrajá con patata Pavo guisado con verduras Fruta y pan	13 Sopa casera Cocido completo Ensalada de lechuga Fruta y pan	14 Arroz eco caldoso de verduras Revuelto de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 692,8 Prol: 24,7 HC: 90,5 Lip: 23,2
17 Judías verdes con refrito Magro a la campesina Fruta y pan	18 Lentejas eco a la castellana Limanda al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	19 Sopa de sémola de arroz Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan	20 Pasta pomodoro Abadejo en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	21 Guiso de alubias Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 690,0 Prol: 24,5 HC: 90,3 Lip: 22,9
24 Sopa casera Abadejo ajoarriero Fruta y pan	25 Potaje de garbanzos Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	26 Arroz con tomate Limanda en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	27 Lentejas eco a la campesina Tortilla de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	28 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Fruta y pan	kcl: 692,6 Prol: 25,6 HC: 88,4 Lip: 23,8

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: noviembre-25

MENÚ: (27) - VEGETARIANO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
					0
					0
					0
					0
3 FESTIVO	4 Crema de verduras Espinacas salteadas Fruta y pan integral	5 Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Crema de patata y judía verde Ensalada de lechuga Fruta y pan	6 Lentejas eco estofadas con arroz integral Acelgas rehogadas Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	7 Menestra salteada Puré de patata Fruta y pan	kcl: 536,2 Prol: 16,1 HC: 90,7 Lip: 7,2
10 Patatas guisadas Salteado de verduras Fruta y pan	11 Alubias estofadas Acelgas rehogadas Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	12 Borrajita con patata Crema de zanahoria Fruta y pan	13 Sopa de verduras Espinacas salteadas Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	14 Arroz eco caldoso de verduras Crema de puerro Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 529,5 Prol: 11,8 HC: 91,4 Lip: 7,6
17 Judías verdes con refrito Crema de calabaza Fruta y pan	18 Lentejas eco a la castellana Coliflor rehogada Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	19 Sopa de verduras Guiso de patata Fruta y pan	20 Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Crema de patata, espinaca y zanahoria Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	21 Guiso de alubias Brócoli rehogado Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 619,9 Prol: 12,5 HC: 120,1 Lip: 6,1
24 Sopa de verduras Coliflor rehogada Fruta y pan	25 Potaje de garbanzos Acelgas con patata Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	26 Arroz con tomate Crema de puerro Ensalada de lechuga Fruta y pan	27 Lentejas eco a la campesina Salteado de verduras Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	28 Verdura tricolor Crema de zanahoria Fruta y pan	kcl: 469,5 Prol: 14,3 HC: 78,2 Lip: 6,0

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: **noviembre-25**

MENÚ: **32. CELIACO Y SIN LACTEOS**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
3 FESTIVO	4 Crema de verduras Pechuga al horno Fruta y pan sin gluten	5 Macarrones sin gluten ni huevo Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	6 Guisantes rehogados Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	7 Menestra salteada Magro con champiñones Fruta y pan sin gluten	kcl: 698,88 Prot: 24,07 HC: 93,85 Lip: 22,81
10 Puré de patata Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan sin gluten	11 Alubias estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	12 Borraja con patata Estofado de pavo Fruta y pan sin gluten	13 Sopa de ave casera Cocido completo Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	14 Arroz salteado Revuelto de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	kcl: 684,71 Prot: 23,72 HC: 92,64 Lip: 21,96
17 Judías verdes con refrito Magro con champiñones Fruta y pan sin gluten	18 Guisantes rehogados Salmón al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	19 Sopa de ave casera Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan sin gluten	20 Pasta sin gluten ni huevo Abadejo en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	21 Guiso de alubias Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	kcl: 681,47 Prot: 24,37 HC: 93,51 Lip: 20,88
24 Sopa de ave casera Abadejo al horno Fruta y pan sin gluten	25 Garbanzos con verduras Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	26 Arroz cocido Limanda en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	27 Guisantes rehogados Tortilla de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	28 Verdura tricolor Estofado de pavo Fruta y pan sin gluten	kcl: 683,88 Prot: 23,26 HC: 89,04 Lip: 23,15

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: noviembre-25

MENÚ: 32. SIN CITRICOS NI TOMATE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
3	4	5	6	7	
FESTIVO	Crema de verduras Pechuga al horno Fruta y pan sin gluten	Macarrones sin gluten ni huevo Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	Guisantes rehogados Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	Menestra salteada Magro con champiñones Fruta y pan sin gluten	kcl: 698,88 Prot: 24,07 HC: 93,85 Lip: 22,81
10	11	12	13	14	
Puré de patata Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan sin gluten	Alubias estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	Borraja con patata Estofado de pavo Fruta y pan sin gluten	Sopa de ave casera Cocido completo Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	Arroz salteado Revuelto de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	kcl: 684,71 Prot: 23,72 HC: 92,64 Lip: 21,96
17	18	19	20	21	
Judías verdes con refrito Magro con champiñones Fruta y pan sin gluten	Guisantes rehogados Salmón al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	Sopa de ave casera Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan sin gluten	Pasta sin gluten ni huevo Abadejo en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	Guiso de alubias Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	kcl: 681,47 Prot: 24,37 HC: 93,51 Lip: 20,88
24	25	26	27	28	
Sopa de ave casera Abadejo al horno Fruta y pan sin gluten	Garbanzos con verduras Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	Arroz cocido Limanda en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	Guisantes rehogados Tortilla de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	Verdura tricolor Estofado de pavo Fruta y pan sin gluten	kcl: 683,88 Prot: 23,26 HC: 89,04 Lip: 23,15

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: **noviembre-25**

MENÚ: **32. SIN SALSA DE TOMATE**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
3 FESTIVO	4 Crema de verduras Pechuga al horno Fruta y pan sin gluten	5 Macarrones sin gluten ni huevo Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	6 Guisantes rehogados Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	7 Menestra salteada Magro con champiñones Fruta y pan sin gluten	kcl: 698,88 Prot: 24,07 HC: 93,85 Lip: 22,81
10 Puré de patata Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan sin gluten	11 Alubias estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	12 Borraja con patata Estofado de pavo Fruta y pan sin gluten	13 Sopa de ave casera Cocido completo Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	14 Arroz salteado Revuelto de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	kcl: 684,71 Prot: 23,72 HC: 92,64 Lip: 21,96
17 Judías verdes con refrito Magro con champiñones Fruta y pan sin gluten	18 Guisantes rehogados Salmón al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	19 Sopa de ave casera Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan sin gluten	20 Pasta sin gluten ni huevo Abadejo en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	21 Guiso de alubias Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	kcl: 681,47 Prot: 24,37 HC: 93,51 Lip: 20,88
24 Sopa de ave casera Abadejo al horno Fruta y pan sin gluten	25 Garbanzos con verduras Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	26 Arroz cocido Limanda en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	27 Guisantes rehogados Tortilla de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	28 Verdura tricolor Estofado de pavo Fruta y pan sin gluten	kcl: 683,88 Prot: 23,26 HC: 89,04 Lip: 23,15

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: noviembre-25

MENÚ: 33. NO PESCADO, LEGUMINOSAS, FRUTOS SECOS, ESPINACAS, PEREJIL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
3	4	5	6	7	
FESTIVO	Crema de puerro Pollo al chilindrón Fruta y pan	Pasta a la napolitana Lomo asado Ensalada de lechuga Fruta y pan	Acelgas rehogadas Tortilla de queso Ensalada de lechuga Yogur y pan	Puré de patata Magro con champiñones Fruta y pan	kcl: 705,53 Prot: 24,71 HC: 92,15 Lip: 24,02
10	11	12	13	14	
Guiso de patata Ternera guisada Fruta y pan	Acelgas rehogadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	Borraja con patata Pavo guisado con verduras Fruta y pan	Sopa casera Lomo encebollado Ensalada de lechuga Yogur y pan	Arroz con verduras Pollo asado Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 697,92 Prot: 25,43 HC: 91,06 Lip: 23,17
17	18	19	20	21	
Crema de calabaza Magro con champiñones Fruta y pan	Coliflor rehogada Estofado de pavo Ensalada de lechuga Fruta y pan	Sopa casera Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan	Pasta pomodoro Lomo al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan	Brócoli rehogado Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 707,25 Prot: 24,63 HC: 92,18 Lip: 24,22
24	25	26	27	28	
Sopa casera Pechuga al horno Fruta y pan	Acelgas con patata Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	Arroz con tomate Ternera guisada Ensalada de lechuga Fruta y pan	Guiso de patata Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan	Crema de zanahoria Pavo guisado con verduras Fruta y pan	kcl: 682,12 Prot: 23,45 HC: 88,31 Lip: 23,67

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: noviembre-25

MENÚ: (35) - SIN POLLO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
					0
					0
					0
					0
3 FESTIVO	4 Crema de verduras Ternera guisada Fruta y pan integral	5 Pasta a la napolitana Filete de abadejo al horno con verduritas Ensalada de lechuga Fruta y pan	6 Lentejas eco estofadas con arroz integral Tortilla de queso Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	7 Menestra salteada Magro con champiñones Fruta y pan	kcl: 710,1 Prol: 25,7 HC: 93,1 Lip: 23,7
10 Patatas guisadas Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan	11 Alubias estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	12 Borraja con patata Limanda en pepitoria Fruta y pan	13 Sopa de verduras Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	14 Arroz eco caldoso de verduras Revuelto de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 691,4 Prol: 25,3 HC: 90,1 Lip: 22,9
17 Judías verdes con refrito Magro con champiñones Fruta y pan	18 Lentejas eco a la castellana Salmón al horno con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	19 Sopa de verduras Lomo en salsa casera Fruta y pan	20 Pasta pomodoro Filete de abadejo en salsa Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	21 Guiso de alubias Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 685,5 Prol: 24,8 HC: 90,5 Lip: 22,5
24 Sopa de verduras Palometa a la griega Fruta y pan	25 Potaje de garbanzos Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	26 Arroz con tomate Filete de merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga Fruta y pan	27 Lentejas eco a la campesina Tortilla de atún Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	28 Verdura tricolor Lomo con pimientos Fruta y pan	kcl: 681,2 Prol: 23,9 HC: 88,1 Lip: 23,5

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: noviembre-25

MENÚ: 50. ALIMENTOS SIN LIQUIDOS Y SIN SALSAS

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

3 FESTIVO	4 Crema de verduras Pehcuga al horno Fruta y pan integral	5 Macarrones eco integrales con salsa napolitana Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	6 Lentejas eco estofadas con arroz integral Tortilla de queso Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	7 Puré de patata Lomo al horno Fruta y pan
10 Pasta sin gluten ni huevo Abadejo al horno Fruta y pan	11 Alubias estofadas Toritlla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	12 Crema de zanahoria Pechuga al horno Fruta y pan	13 Crema de calabacín Lomo asado Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	14 Arroz cocido Revuelto de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan
17 Crema de calabaza Lomo al horno Fruta y pan	18 Lentejas eco a la castellana Salmón al horno con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	19 Puré de patata Pechuga al horno Fruta y pan	20 Espirales con salsa pomodoro Abadejo al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	21 Guiso de alubias Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan
24 Crema de calabacín Palometa a la griega Fruta y pan	25 Potaje de garbanzos Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	26 Arroz con tomate Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	27 Lentejas eco a la campesina Tortilla de atún Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	28 Pasta sin gluten ni huevo Pechuga al horno Fruta y pan

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES