

MES: diciembre-25

MENÚ: 1. CELIACO

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
1	Alubias estofadas Salmón al horno con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	2	Sopa de sémola de arroz Pollo en salsa Fruta y pan sin gluten	3	Crema de verduras Revuelto de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	4	Judías verdes con refrito Magro a la campesina Yogur y pan sin gluten	5	Potaje de garbanzos Tortilla de queso Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	kcl: 699,15 Prot: 26,67 HC: 88,52 Lip: 23,70
8	FESTIVO	9	Guisantes rehogados Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	10	Menestra salteada Estofado de pavo con verduras Fruta y pan sin gluten	11	Sopa de verduras Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan sin gluten	12	Arroz Eco caldoso de verduras Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan sin gluten	kcl: 691,93 Prot: 23,64 HC: 89,91 Lip: 23,90
15	Guiso de alubias con arroz integral Filete de abadejo al horno con verduritas Fruta y pan sin gluten	16	Verdura tricolor Magro de cerdo con arroz Fruta y pan sin gluten	17	Crema de brócoli Palometa a la griega Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	18	Guisantes rehogados Tortilla de york Ensalada de lechuga Yogur y pan sin gluten	19	Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	kcl: 687,19 Prot: 25,67 HC: 90,65 Lip: 20,23
22	VACACIONES DE NAVIDAD	23	VACACIONES DE NAVIDAD	24	VACACIONES DE NAVIDAD	25	VACACIONES DE NAVIDAD	26	VACACIONES DE NAVIDAD	
29	VACACIONES DE NAVIDAD	30	VACACIONES DE NAVIDAD	31	VACACIONES DE NAVIDAD					

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: diciembre-25

MENÚ: 3. NO HUEVO DURO Y LTP

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
1	Alubias estofadas Limanda al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	2	Sopa de sémola de arroz Pollo en salsa Fruta y pan	3	Crema de verduras Abadejo en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	4	Judías verdes con refrito Magro a la campesina Yogur y pan	5	Potaje de garbanzos Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 703,89 Prot: 25,74 HC: 89,42 Lip: 24,24
8	FESTIVO	9	Lentejas eco estofadas con arroz integral Ternera guisada Ensalada de lechuga Fruta y pan	10	Menestra salteada Estofado de pavo con verduras Fruta y pan	11	Sopa de verduras Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan	12	Arroz Eco caldoso de verduras Abadejo ajoarriero Fruta y pan	kcl: 697,93 Prot: 25,14 HC: 89,91 Lip: 23,90
15	Guiso de alubias con arroz integral Abadejo al horno Fruta y pan	16	Verdura tricolor Magro de cerdo con arroz Fruta y pan	17	Crema de brócoli Limanda en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	18	Lentejas Eco a la castellana Lomo con pimientos Ensalada de lechuga Yogur y pan	19	Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 683,71 Prot: 26,60 HC: 88,85 Lip: 20,23
22	VACACIONES DE NAVIDAD	23	VACACIONES DE NAVIDAD	24	VACACIONES DE NAVIDAD	25	VACACIONES DE NAVIDAD	26	VACACIONES DE NAVIDAD	
29	VACACIONES DE NAVIDAD	30	VACACIONES DE NAVIDAD	31	VACACIONES DE NAVIDAD					

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: diciembre-25

MENÚ: 3. NO HUEVO

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
1	Alubias estofadas Limanda al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	2	Sopa de sémola de arroz Pollo en salsa Fruta y pan	3	Crema de verduras Abadejo en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	4	Judías verdes con refrito Magro a la campesina Yogur y pan	5	Potaje de garbanzos Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 703,89 Prot: 25,74 HC: 89,42 Lip: 24,24
8	FESTIVO	9	Lentejas eco estofadas con arroz integral Ternera guisada Ensalada de lechuga Fruta y pan	10	Menestra salteada Estofado de pavo con verduras Fruta y pan	11	Sopa de verduras Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan	12	Arroz Eco caldoso de verduras Abadejo ajoarriero Fruta y pan	kcl: 697,93 Prot: 25,14 HC: 89,91 Lip: 23,90
15	Guiso de alubias con arroz integral Abadejo al horno Fruta y pan	16	Verdura tricolor Magro de cerdo con arroz Fruta y pan	17	Crema de brócoli Limanda en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	18	Lentejas Eco a la castellana Lomo con pimientos Ensalada de lechuga Yogur y pan	19	Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 683,71 Prot: 26,60 HC: 88,85 Lip: 20,23
22	VACACIONES DE NAVIDAD	23	VACACIONES DE NAVIDAD	24	VACACIONES DE NAVIDAD	25	VACACIONES DE NAVIDAD	26	VACACIONES DE NAVIDAD	
29	VACACIONES DE NAVIDAD	30	VACACIONES DE NAVIDAD	31	VACACIONES DE NAVIDAD					

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: diciembre-25

MENÚ: 5. NO CERDO

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
1	Alubias estofadas Salmón al horno con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan	2	Sopa de sémola de arroz Pollo en salsa Fruta y pan integral	3	Crema de verduras Revuelto de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	4	Judías verdes con refrito Merluza en pepitoria Yogur y pan integral	5	Potaje de garbanzos Tortilla de queso Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 706,29 Prot: 25,32 HC: 87,02 Lip: 25,76
8	FESTIVO	9	Lentejas eco estofadas con arroz integral Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	10	Menestra salteada Estofado de pavo con verduras Fruta y pan	11	Sopa de verduras Tortilla francesa de atún Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	12	Arroz Eco caldoso de verduras Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan	kcl: 693,53 Prot: 24,14 HC: 91,61 Lip: 23,10
15	Guiso de alubias con arroz integral Filete de abadejo al horno con verduritas Fruta y pan	16	Verdura tricolor Huevos aurora Fruta y pan integral	17	Crema de brócoli Palometa a la griega Ensalada de lechuga Fruta y pan	18	Lentejas Eco a la castellana Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	19	Espirales con salsa pomodoro Pechuga de pollo empanada Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 709,71 Prot: 25,68 HC: 91,05 Lip: 24,55
22	VACACIONES DE NAVIDAD	23	VACACIONES DE NAVIDAD	24	VACACIONES DE NAVIDAD	25	VACACIONES DE NAVIDAD	26	VACACIONES DE NAVIDAD	
29	VACACIONES DE NAVIDAD	30	VACACIONES DE NAVIDAD	31	VACACIONES DE NAVIDAD					

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: diciembre-25

MENÚ: 6. NO CARNE

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
1	Alubias estofadas Salmón al horno con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan	2	Sopa de verduras Buñuelos de merluza Fruta y pan integral	3	Crema de verduras Revuelto de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	4	Judías verdes con refrito Merluza en pepitoria Yogur y pan integral	5	Potaje de garbanzos Tortilla de queso Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 707,65 Prot: 25,28 HC: 87,22 Lip: 25,84
8	FESTIVO	9	Lentejas eco estofadas con arroz integral Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	10	Menestra salteada Salmón al horno Fruta y pan	11	Sopa de verduras Tortilla francesa de atún Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	12	Arroz Eco caldoso de verduras Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan	kcl: 692,33 Prot: 23,97 HC: 91,48 Lip: 23,10
15	Guiso de alubias con arroz integral Filete de abadejo al horno con verduritas Fruta y pan	16	Verdura tricolor Huevos aurora Fruta y pan integral	17	Crema de brócoli Palometa a la griega Ensalada de lechuga Fruta y pan	18	Lentejas Eco a la castellana Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	19	Espirales con salsa pomodoro Bacalao rebozado Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 704,85 Prot: 25,52 HC: 91,21 Lip: 24,01
22	VACACIONES DE NAVIDAD	23	VACACIONES DE NAVIDAD	24	VACACIONES DE NAVIDAD	25	VACACIONES DE NAVIDAD	26	VACACIONES DE NAVIDAD	
29	VACACIONES DE NAVIDAD	30	VACACIONES DE NAVIDAD	31	VACACIONES DE NAVIDAD					

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: diciembre-25

MENÚ: 8. NO PESCADO NI MARISCO

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
1	Alubias estofadas Estofado de pavo Ensalada de lechuga Fruta y pan	2	Sopa de sémola de arroz Pollo en salsa Fruta y pan	3	Crema de verduras Ternera guisada Ensalada de lechuga Fruta y pan	4	Judías verdes con refrito Magro a la campesina Yogur y pan	5	Potaje de garbanzos Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 722,37 Prot: 26,17 HC: 88,12 Lip: 26,68
8	FESTIVO	9	Lentejas eco estofadas con arroz integral Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	10	Menestra salteada Estofado de pavo con verduras Fruta y pan	11	Sopa casera Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan	12	Arroz Eco caldoso de verduras Lomo al horno Fruta y pan	kcl: 702,33 Prot: 24,80 HC: 89,82 Lip: 24,58
15	Guiso de alubias con arroz integral Pollo asado Fruta y pan	16	Verdura tricolor Magro de cerdo con arroz Fruta y pan	17	Crema de brócoli Ternera guisada Ensalada de lechuga Fruta y pan	18	Lentejas Eco a la castellana Tortilla de york Ensalada de lechuga Yogur y pan	19	Pasta pomodoro Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 711,42 Prot: 26,19 HC: 90,48 Lip: 24,26
22	VACACIONES DE NAVIDAD	23	VACACIONES DE NAVIDAD	24	VACACIONES DE NAVIDAD	25	VACACIONES DE NAVIDAD	26	VACACIONES DE NAVIDAD	
29	VACACIONES DE NAVIDAD	30	VACACIONES DE NAVIDAD	31	VACACIONES DE NAVIDAD					

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: **diciembre-25**

MENÚ: **10. NO FRUTOS SECOS, MOSTAZA Y MELOCOTON**

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
1	Alubias estofadas Salmón al horno con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan	2	Sopa de sémola de arroz Pollo en salsa Fruta y pan	3	Crema de verduras Revuelto de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	4	Judías verdes con refrito Magro a la campesina Yogur y pan	5	Potaje de garbanzos Tortilla de queso Ensalada de lechuga Fruta y pan
8	FESTIVO	9	Lentejas eco estofadas con arroz integral Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	10	Menestra salteada Estofado de pavo con verduras Fruta y pan	11	Sopa de cocido Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan	12	Arroz Eco caldoso de verduras Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan
15	Guiso de alubias con arroz integral Filete de abadejo al horno con verduritas Fruta y pan	16	Verdura tricolor Magro de cerdo con arroz Fruta y pan	17	Crema de brócoli Palometa a la griega Ensalada de lechuga Fruta y pan	18	Lentejas Eco a la castellana Tortilla de york Ensalada de lechuga Yogur y pan	19	Espirales con salsa pomodoro Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan
22	VACACIONES DE NAVIDAD	23	VACACIONES DE NAVIDAD	24	VACACIONES DE NAVIDAD	25	VACACIONES DE NAVIDAD	26	VACACIONES DE NAVIDAD
29	VACACIONES DE NAVIDAD	30	VACACIONES DE NAVIDAD	31	VACACIONES DE NAVIDAD				

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: **diciembre-25**

MENÚ: **10. NO FRUTOS SECOS**

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
1	Alubias estofadas Salmón al horno con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan	2	Sopa de sémola de arroz Pollo en salsa Fruta y pan	3	Crema de verduras Revuelto de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	4	Judías verdes con refrito Magro a la campesina Yogur y pan	5	Potaje de garbanzos Tortilla de queso Ensalada de lechuga Fruta y pan
8	FESTIVO	9	Lentejas eco estofadas con arroz integral Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	10	Menestra salteada Estofado de pavo con verduras Fruta y pan	11	Sopa de cocido Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan	12	Arroz Eco caldoso de verduras Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan
15	Guiso de alubias con arroz integral Filete de abadejo al horno con verduritas Fruta y pan	16	Verdura tricolor Magro de cerdo con arroz Fruta y pan	17	Crema de brócoli Palometa a la griega Ensalada de lechuga Fruta y pan	18	Lentejas Eco a la castellana Tortilla de york Ensalada de lechuga Yogur y pan	19	Espirales con salsa pomodoro Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan
22	VACACIONES DE NAVIDAD	23	VACACIONES DE NAVIDAD	24	VACACIONES DE NAVIDAD	25	VACACIONES DE NAVIDAD	26	VACACIONES DE NAVIDAD
29	VACACIONES DE NAVIDAD	30	VACACIONES DE NAVIDAD	31	VACACIONES DE NAVIDAD				

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: **diciembre-25**

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

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
1	Alubias estofadas Salmón al horno con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan	2	Sopa de sémola de arroz Pollo en salsa Fruta y pan	3	Crema de verduras Revuelto de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	4	Judías verdes con refrito Magro a la campesina Yogur y pan	5	Potaje de garbanzos Tortilla de queso Ensalada de lechuga Fruta y pan
8	FESTIVO	9	Lentejas eco estofadas con arroz integral Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	10	Menestra salteada Estofado de pavo con verduras Fruta y pan	11	Sopa de cocido Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan	12	Arroz Eco caldoso de verduras Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan
15	Guiso de alubias con arroz integral Filete de abadejo al horno con verduritas Fruta y pan	16	Verdura tricolor Magro de cerdo con arroz Fruta y pan	17	Crema de brócoli Palometa a la griega Ensalada de lechuga Fruta y pan	18	Lentejas Eco a la castellana Tortilla de york Ensalada de lechuga Yogur y pan	19	Espirales con salsa pomodoro Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan
22	VACACIONES DE NAVIDAD	23	VACACIONES DE NAVIDAD	24	VACACIONES DE NAVIDAD	25	VACACIONES DE NAVIDAD	26	VACACIONES DE NAVIDAD
29	VACACIONES DE NAVIDAD	30	VACACIONES DE NAVIDAD	31	VACACIONES DE NAVIDAD				

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: diciembre-25

MENÚ: 16. ALTA EN FIBRA

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
1	Alubias estofadas Salmón al horno con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan	2	Acelgas rehogadas Pollo en salsa Fruta y pan integral	3	Crema de verduras Revuelto de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	4	Judías verdes con refrito Magro a la campesina Yogur de soja y pan integral	5	Potaje de garbanzos Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 698,19 Prot: 25,57 HC: 90,64 Lip: 23,13
8	FESTIVO	9	Guisantes rehogados Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	10	Menestra salteada Estofado de pavo con verduras Fruta y pan	11	Coliflor rehogada Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan integral	12	Crema de puerro Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan	kcl: 682,79 Prot: 23,45 HC: 87,68 Lip: 23,96
15	Alubias con verduras Filete de abadejo al horno con verduritas Fruta y pan	16	Verdura tricolor Magro con champiñones Fruta y pan integral	17	Crema de brócoli Palometa a la griega Ensalada de lechuga Fruta y pan	18	Lentejas Eco a la castellana Tortilla de york Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan integral	19	Espirales con salsa pomodoro Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 696,25 Prot: 26,32 HC: 88,98 Lip: 21,69
22	VACACIONES DE NAVIDAD	23	VACACIONES DE NAVIDAD	24	VACACIONES DE NAVIDAD	25	VACACIONES DE NAVIDAD	26	VACACIONES DE NAVIDAD	
29	VACACIONES DE NAVIDAD	30	VACACIONES DE NAVIDAD	31	VACACIONES DE NAVIDAD					

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: diciembre-25

MENÚ: 17. NO CERDO NI MARISCO

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
1	Alubias estofadas Estofado de pavo Ensalada de lechuga Fruta y pan	2	Sopa de sémola de arroz Pollo en salsa Fruta y pan integral	3	Crema de verduras Ternera guisada Ensalada de lechuga Fruta y pan	4	Judías verdes con refrito Pechuga al horno Yogur y pan integral	5	Potaje de garbanzos Tortilla de queso Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 718,31 Prot: 26,71 HC: 87,69 Lip: 26,18
8	FESTIVO	9	Lentejas eco estofadas con arroz integral Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	10	Menestra salteada Estofado de pavo con verduras Fruta y pan	11	Sopa de verduras Pollo al limón Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	12	Arroz Eco caldoso de verduras Ternera guisada Fruta y pan	kcl: 697,93 Prot: 25,20 HC: 89,31 Lip: 24,14
15	Guiso de alubias con arroz integral Pollo asado Fruta y pan	16	Verdura tricolor Estofado de pavo Fruta y pan integral	17	Crema de brócoli Ternera guisada Ensalada de lechuga Fruta y pan	18	Lentejas Eco a la castellana Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	19	Espirales con salsa pomodoro Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 708,59 Prot: 26,54 HC: 90,12 Lip: 23,95
22	VACACIONES DE NAVIDAD	23	VACACIONES DE NAVIDAD	24	VACACIONES DE NAVIDAD	25	VACACIONES DE NAVIDAD	26	VACACIONES DE NAVIDAD	
29	VACACIONES DE NAVIDAD	30	VACACIONES DE NAVIDAD	31	VACACIONES DE NAVIDAD					

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: diciembre-25

MENÚ: 21. SIN LACTOSA

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
1	Alubias estofadas Limanda al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	2	Sopa de sémola de arroz Pollo en salsa Fruta y pan	3	Crema de verduras Revuelto de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	4	Judías verdes con refrito Magro a la campesina Fruta y pan	5	Potaje de garbanzos Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 697,14 Prot: 26,36 HC: 87,45 Lip: 24,09
8	FESTIVO	9	Lentejas eco estofadas con arroz integral Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	10	Menestra salteada Estofado de pavo con verduras Fruta y pan	11	Sopa casera Cocido completo Ensalada de lechuga Fruta y pan	12	Arroz Eco caldoso de verduras Abadejo ajoarriero Fruta y pan	kcl: 700,33 Prot: 24,72 HC: 89,77 Lip: 24,37
15	Guiso de alubias con arroz integral Abadejo al horno Fruta y pan	16	Verdura tricolor Magro de cerdo con arroz Fruta y pan	17	Crema de brócoli Limanda en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	18	Lentejas Eco a la castellana Tortilla de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	19	Pasta pomodoro Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 697,55 Prot: 25,62 HC: 90,78 Lip: 21,35
22	VACACIONES DE NAVIDAD	23	VACACIONES DE NAVIDAD	24	VACACIONES DE NAVIDAD	25	VACACIONES DE NAVIDAD	26	VACACIONES DE NAVIDAD	
29	VACACIONES DE NAVIDAD	30	VACACIONES DE NAVIDAD	31	VACACIONES DE NAVIDAD					

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: diciembre-25

MENÚ: 27. VEGETARIANO

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
1	Alubias estofadas Salteado de verduras Ensalada de lechuga Fruta y pan	2	Sopa de verduras Guisantes rehogados Fruta y pan integral	3	Crema de verduras Guiso de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	4	Judías verdes con refrito Arroz cocido Yogur de soja y pan integral	5	Potaje de garbanzos Brócoli rehogado Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 522,88 Prot: 14,31 HC: 89,94 Lip: 7,48
8	FESTIVO	9	Lentejas eco estofadas con arroz integral Crema de puerro Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	10	Menestra salteada Puré de patata Fruta y pan	11	Sopa de verduras Guisantes rehogados Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan integral	12	Arroz Eco caldoso de verduras Coliflor rehogada Fruta y pan	kcl: 470,70 Prot: 13,62 HC: 79,87 Lip: 6,84
15	Guiso de alubias con arroz integral Crema de zanahoria Fruta y pan	16	Verdura tricolor Arroz cocido Fruta y pan integral	17	Crema de brócoli Guisantes rehogados Ensalada de lechuga Fruta y pan	18	Lentejas Eco a la castellana Salteado de verduras Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan integral	19	Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Espinacas salteadas Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 526,64 Prot: 16,14 HC: 87,09 Lip: 8,10
22	VACACIONES DE NAVIDAD	23	VACACIONES DE NAVIDAD	24	VACACIONES DE NAVIDAD	25	VACACIONES DE NAVIDAD	26	VACACIONES DE NAVIDAD	
29	VACACIONES DE NAVIDAD	30	VACACIONES DE NAVIDAD	31	VACACIONES DE NAVIDAD					

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: diciembre-25

MENÚ: 32. CELIACO Y SIN LACTEOS

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
1	Alubias estofadas Salmón al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	2	Sopa de ave casera Pechuga al horno Fruta y pan sin gluten	3	Crema de verduras Revuelto de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	4	Judías verdes con refrito Magro con champiñones Fruta y pan sin gluten	5	Garbanzos con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	kcl: 695,27 Prot: 25,74 HC: 90,10 Lip: 22,98
8	FESTIVO	9	Guisantes rehogados Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	10	Menestra salteada Estofado de pavo Fruta y pan sin gluten	11	Sopa de ave casera Cocido completo Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	12	Arroz salteado Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan sin gluten	kcl: 678,32 Prot: 22,93 HC: 88,41 Lip: 23,37
15	Guiso de alubias con arroz integral Abadejo al horno Fruta y pan sin gluten	16	Verdura tricolor Magro con champiñones Fruta y pan sin gluten	17	Crema de brócoli Limanda en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	18	Guisantes rehogados Tortilla de york Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	19	Pasta sin gluten ni huevo Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	kcl: 679,72 Prot: 25,14 HC: 89,92 Lip: 19,96
22	VACACIONES DE NAVIDAD	23	VACACIONES DE NAVIDAD	24	VACACIONES DE NAVIDAD	25	VACACIONES DE NAVIDAD	26	VACACIONES DE NAVIDAD	
29	VACACIONES DE NAVIDAD	30	VACACIONES DE NAVIDAD	31	VACACIONES DE NAVIDAD					

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: diciembre-25

MENÚ: 32. SIN CITRICOS NI TOMATE

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
1	Alubias estofadas Salmón al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	2	Sopa de ave casera Pechuga al horno Fruta y pan sin gluten	3	Crema de verduras Revuelto de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	4	Judías verdes con refrito Magro con champiñones Fruta y pan sin gluten	5	Garbanzos con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	kcl: 695,27 Prot: 25,74 HC: 90,10 Lip: 22,98
8	FESTIVO	9	Guisantes rehogados Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	10	Menestra salteada Estofado de pavo Fruta y pan sin gluten	11	Sopa de ave casera Cocido completo Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	12	Arroz salteado Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan sin gluten	kcl: 678,32 Prot: 22,93 HC: 88,41 Lip: 23,37
15	Guiso de alubias con arroz integral Abadejo al horno Fruta y pan sin gluten	16	Verdura tricolor Magro con champiñones Fruta y pan sin gluten	17	Crema de brócoli Limanda en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	18	Guisantes rehogados Tortilla de york Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	19	Pasta sin gluten ni huevo Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	kcl: 679,72 Prot: 25,14 HC: 89,92 Lip: 19,96
22	VACACIONES DE NAVIDAD	23	VACACIONES DE NAVIDAD	24	VACACIONES DE NAVIDAD	25	VACACIONES DE NAVIDAD	26	VACACIONES DE NAVIDAD	
29	VACACIONES DE NAVIDAD	30	VACACIONES DE NAVIDAD	31	VACACIONES DE NAVIDAD					

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: diciembre-25

MENÚ: 32. SIN SALSA DE TOMATE

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
1	Alubias estofadas Salmón al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	2	Sopa de ave casera Pechuga al horno Fruta y pan sin gluten	3	Crema de verduras Revuelto de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	4	Judías verdes con refrito Magro con champiñones Fruta y pan sin gluten	5	Garbanzos con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	kcl: 695,27 Prot: 25,74 HC: 90,10 Lip: 22,98
8	FESTIVO	9	Guisantes rehogados Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	10	Menestra salteada Estofado de pavo Fruta y pan sin gluten	11	Sopa de ave casera Cocido completo Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	12	Arroz salteado Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan sin gluten	kcl: 678,32 Prot: 22,93 HC: 88,41 Lip: 23,37
15	Guiso de alubias con arroz integral Abadejo al horno Fruta y pan sin gluten	16	Verdura tricolor Magro con champiñones Fruta y pan sin gluten	17	Crema de brócoli Limanda en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	18	Guisantes rehogados Tortilla de york Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	19	Pasta sin gluten ni huevo Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	kcl: 679,72 Prot: 25,14 HC: 89,92 Lip: 19,96
22	VACACIONES DE NAVIDAD	23	VACACIONES DE NAVIDAD	24	VACACIONES DE NAVIDAD	25	VACACIONES DE NAVIDAD	26	VACACIONES DE NAVIDAD	
29	VACACIONES DE NAVIDAD	30	VACACIONES DE NAVIDAD	31	VACACIONES DE NAVIDAD					

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: diciembre-25

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

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
1	Brócoli rehogado Estofado de pavo Ensalada de lechuga Fruta y pan	2	Sopa casera Pollo en salsa Fruta y pan	3	Crema de calabaza Ternera guisada Ensalada de lechuga Fruta y pan	4	Arroz cocido Magro con champiñones Yogur y pan	5	Puré de patata Tortilla de queso Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 701,38 Prot: 26,54 HC: 89,86 Lip: 23,41
8	FESTIVO	9	Crema de puerro Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	10	Coliflor rehogada Estofado de pavo Fruta y pan	11	Sopa casera Pollo al limón Ensalada de lechuga Yogur y pan	12	Arroz con verduras Lomo al horno Fruta y pan	kcl: 688,22 Prot: 24,20 HC: 88,31 Lip: 23,95
15	Crema de calabacín Pollo asado Fruta y pan	16	Acelgas rehogadas Magro con champiñones Fruta y pan	17	Crema de brócoli Ternera guisada Ensalada de lechuga Fruta y pan	18	Guiso de patata Tortilla de york Ensalada de lechuga Yogur y pan	19	Pasta pomodoro Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 700,82 Prot: 25,94 HC: 90,77 Lip: 23,06
22	VACACIONES DE NAVIDAD	23	VACACIONES DE NAVIDAD	24	VACACIONES DE NAVIDAD	25	VACACIONES DE NAVIDAD	26	VACACIONES DE NAVIDAD	
29	VACACIONES DE NAVIDAD	30	VACACIONES DE NAVIDAD	31	VACACIONES DE NAVIDAD					

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: diciembre-25

MENÚ: 35. SIN POLLO

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
1	Alubias estofadas Salmón al horno con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan	2	Sopa de verduras Ternera guisada Fruta y pan integral	3	Crema de verduras Revuelto de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	4	Judías verdes con refrito Magro con champiñones Yogur y pan integral	5	Potaje de garbanzos Tortilla de queso Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 708,14 Prot: 25,94 HC: 89,45 Lip: 24,61
8	FESTIVO	9	Lentejas eco estofadas con arroz integral Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	10	Menestra salteada Abadejo al horno Fruta y pan	11	Sopa de verduras Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	12	Arroz Eco caldoso de verduras Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan	kcl: 691,93 Prot: 23,64 HC: 89,91 Lip: 23,90
15	Guiso de alubias con arroz integral Filete de abadejo al horno con verduritas Fruta y pan	16	Verdura tricolor Magro de cerdo con arroz Fruta y pan integral	17	Crema de brócoli Palometa a la griega Ensalada de lechuga Fruta y pan	18	Lentejas Eco a la castellana Tortilla de york Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	19	Pasta pomodoro Lomo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 704,04 Prot: 25,86 HC: 91,05 Lip: 21,84
22	VACACIONES DE NAVIDAD	23	VACACIONES DE NAVIDAD	24	VACACIONES DE NAVIDAD	25	VACACIONES DE NAVIDAD	26	VACACIONES DE NAVIDAD	
29	VACACIONES DE NAVIDAD	30	VACACIONES DE NAVIDAD	31	VACACIONES DE NAVIDAD					

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: diciembre-25

MENÚ: 50. ALIMENTOS SIN LIQUIDOS Y SIN SALSAS

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
1	Alubias estofadas Salmón al horno con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan	2	Puré de patata Pollo asado Fruta y pan integral	3	Crema de verduras Revuelto de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	4	Arroz cocido Lomo asado Yogur y pan integral	5	Potaje de garbanzos Tortilla de queso Ensalada de lechuga Fruta y pan
8	FESTIVO	9	Lentejas eco estofadas con arroz integral Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	10	Crema de calabacín Pechuga al horno Fruta y pan	11	Puré de patata Lomo asado Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	12	Arroz cocido Limanda al horno Fruta y pan
15	Guiso de alubias con arroz integral Abadejo al horno Fruta y pan	16	Crema de patata, judía verde y calabacín Lomo asado Fruta y pan integral	17	Crema de brócoli Palometa a la griega Ensalada de lechuga Fruta y pan	18	Lentejas Eco a la castellana Tortilla de york Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	19	Espirales con salsa pomodoro Pechuga de pollo empanada Ensalada de lechuga Fruta y pan
22	VACACIONES DE NAVIDAD	23	VACACIONES DE NAVIDAD	24	VACACIONES DE NAVIDAD	25	VACACIONES DE NAVIDAD	26	VACACIONES DE NAVIDAD
29	VACACIONES DE NAVIDAD	30	VACACIONES DE NAVIDAD	31	VACACIONES DE NAVIDAD				

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES