

MES: octubre-23

MENÚ: BASAL CASTILLA Y LEÓN

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
2 Lentejas a la campesina Salchichas al horno con ensalada Pan y Fruta	3 Sopa maravilla con verduras Pollo en salsa Pan y Yogurt	4 Arroz con tomate Filete de abadejo en salsa verde Pan y Fruta	5 Potaje de garbanzos Tortilla de patata con ensalada Pan y Yogurt	6 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Pan y Fruta	kcl: 788,9 Prot: 28,5 HC: 99,4 Lip: 27,1
9 Alubias estofadas Medallón de salmón y calabaza con salsa de tomate Pan y Fruta	10 Crema de verduras Pechuga de pollo empanada con ensalada Pan y Yogurt	11 Espirales pomodoro Tortilla americana con ensalada Pan y Fruta	12 FESTIVO	13 NO LECTIVO	kcl: 792,5 Prot: 29,6 HC: 101,3 Lip: 26,8
16 Crema de calabacín Empanada de atún Pan y Fruta	17 Potaje de garbanzos Tortilla alemana con ensalada Pan y Yogurt	18 Menestra salteada Pavo guisado con verduras Pan y Fruta	19 Lentejas estofadas Filete de merluza en salsa marinera Pan y Yogurt	20 Arroz con tomate Lomo adobado con ensalada Pan y Fruta	kcl: 788,1 Prot: 28,2 HC: 97,1 Lip: 27,4
23 Guiso de alubias Tiras de mar (pota) rebozadas con ensalada Pan y Fruta	24 Arroz caldoso de verduras Albóndigas de cerdo a la jardinera Pan y Yogurt	25 Macarrones a la napolitana Filete de abadejo en salsa Pan y Fruta	26 Sopa de cocido Cocido completo Pan y Yogurt	27 Crema de zanahoria Pollo en salsa de champiñones Pan y Fruta	kcl: 795,6 Prot: 30,2 HC: 98,5 Lip: 26,9
30 Potaje de garbanzos con arroz Medallón de salmón y calabaza con salsa de tomate Pan y Fruta	31 Crema de verduras Pollo con arroz Pan y Yogurt				kcl: 786,6 Prot: 29,6 HC: 96,6 Lip: 26,7

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: **octubre-23**

MENÚ: **1.**

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
2	Guisantes rehogados Salchichas al horno	3	Sopa de verduras Pollo en salsa	4	Arroz con tomate Filete de abadejo en salsa verde	5	Potaje de garbanzos Tortilla de patata	6	Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras	kcl: 683,86 Prot: 24,10 HC: 88,41 Lip: 23,53
9	Alubias estofadas Salmón al horno	10	Crema de verduras Pollo al limón	11	Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Tortilla americana	12	FESTIVO	13	NO LECTIVO	kcl: 699,15 Prot: 26,67 HC: 88,52 Lip: 23,70
16	Crema de calabacín Empanada sin gluten ni huevo de atún	17	Potaje de garbanzos Tortilla alemana	18	Menestra salteada Pavo guisado con verduras	19	Guisantes rehogados Filete de merluza en salsa marinera	20	Arroz con tomate Lomo adobado	kcl: 691,93 Prot: 23,64 HC: 89,91 Lip: 23,90
23	Guiso de alubias Tortilla de calabacín	24	Arroz caldoso de verduras Albóndigas de cerdo a la jardinera	25	Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Filete de abadejo en salsa	26	Sopa de verduras Cocido completo	27	Crema de zanahoria Pollo en salsa de champiñones	kcl: 687,19 Prot: 25,67 HC: 90,65 Lip: 20,23
30	Potaje de garbanzos Salmón al horno	31	Crema de verduras Pollo con arroz							kcl: 709,97 Prot: 24,57 HC: 94,12 Lip: 23,70

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: **octubre-23**

MENÚ: **2.**

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
2	Lentejas a la campesina Limanda en pepitoria	3	Sopa de verduras Pechuga al horno	4	Espinacas salteadas Abadejo al horno	5	Potaje de garbanzos Lomo al horno	6	Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras	kcl: 564,85 Prot: 20,08 HC: 71,13 Lip: 20,26
9	Alubias estofadas Merluza al horno	10	Crema de verduras Pollo al limón	11	Espirales pomodoro Lomo asado	12	FESTIVO	13	NO LECTIVO	kcl: 570,04 Prot: 20,54 HC: 69,98 Lip: 20,88
16	Crema de calabacín Abadejo ajoarriero	17	Potaje de garbanzos Magro con champiñones	18	Menestra salteada Pavo guisado con verduras	19	Lentejas estofadas Filete de merluza en salsa marinera	20	Espinacas salteadas Pechuga al horno	kcl: 561,94 Prot: 19,31 HC: 72,73 Lip: 19,52
23	Guiso de alubias Abadejo en pepitoria	24	Acelgas con patata Lomo al horno	25	Macarrones a la napolitana Abadejo al horno	26	Sopa de verduras Ternera guisada	27	Crema de zanahoria Pollo asado	kcl: 572,94 Prot: 20,22 HC: 72,84 Lip: 20,36
30	Potaje de garbanzos Merluza al horno	31	Crema de verduras Pechuga al horno							kcl: 570,35 Prot: 20,86 HC: 74,10 Lip: 19,22

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: octubre-23

MENÚ: 3.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
2 Lentejas a la campesina Salchichas al horno	3 Sopa de verduras Pollo en salsa	4 Arroz con tomate Abadejo al horno	5 Potaje de garbanzos Lomo al horno	6 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras	kcl: 688,39 Prot: 24,76 HC: 88,41 Lip: 23,74
9 Alubias estofadas Merluza al horno	10 Crema de verduras Pollo al limón	11 Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Lomo asado	12 FESTIVO	13 NO LECTIVO	kcl: 703,89 Prot: 25,74 HC: 89,42 Lip: 24,24
16 Crema de calabacín Empanada de ternera	17 Potaje de garbanzos Magro con champiñones	18 Menestra salteadas Pavo guisado con verduras	19 Lentejas estofadas Merluza al horno	20 Arroz con tomate Lomo adobado	kcl: 697,93 Prot: 25,14 HC: 89,91 Lip: 23,90
23 Guiso de alubias Abadejo en pepitoria	24 Arroz caldoso de verduras Albóndigas de cerdo a la jardinera	25 Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Abadejo al horno	26 Sopa de verduras Cocido completo	27 Crema de zanahoria Pollo en salsa de champiñones	kcl: 683,71 Prot: 26,60 HC: 88,85 Lip: 20,23
30 Potaje de garbanzos Merluza al horno	31 Crema de verduras Pollo con arroz				kcl: 710,33 Prot: 24,48 HC: 94,12 Lip: 23,78

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: **octubre-23**

MENÚ: **4.**

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
2	Lentejas a la campesina Limanda en pepitoria	3	Sopa maravilla con verduras Pollo en salsa	4	Arroz con tomate Filete de abadejo en salsa verde	5	Potaje de garbanzos Tortilla de patata	6	Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras	kcl: 688,49 Prot: 25,80 HC: 88,41 Lip: 23,76
9	Alubias estofadas Salmón al horno	10	Crema de verduras Pollo al limón	11	Espirales pomodoro Tortilla americana	12	FESTIVO	13	NO LECTIVO	kcl: 703,65 Prot: 26,67 HC: 88,52 Lip: 24,10
16	Crema de calabacín Abadejo ajoarriero	17	Potaje de garbanzos Tortilla francesa	18	Menestra salteada Pavo guisado con verduras	19	Lentejas estofadas Filete de merluza en salsa marinera	20	Arroz con tomate Lomo adobado	kcl: 689,18 Prot: 23,64 HC: 89,91 Lip: 23,43
23	Guiso de alubias Tortilla de calabacín	24	Arroz caldoso de verduras Albóndigas de cerdo a la jardinera	25	Macarrones a la napolitana Filete de abadejo en salsa	26	Sopa de cocido Lomo en salsa casera	27	Crema de zanahoria Pollo en salsa de champiñones	kcl: 688,12 Prot: 25,71 HC: 90,65 Lip: 20,32
30	Potaje de garbanzos Salmón al horno	31	Crema de verduras Pollo con arroz							kcl: 704,61 Prot: 26,07 HC: 92,45 Lip: 24,03

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: octubre-23

MENÚ: 5.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
<p>2</p> <p>Lentejas a la campesina</p> <p>Bueñuelos de merluza y pota</p>	<p>3</p> <p>Sopa maravilla con verduras</p> <p>Pollo en salsa</p>	<p>4</p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Filete de abadejo en salsa verde</p>	<p>5</p> <p>Potaje de garbanzos</p> <p>Tortilla de patata</p>	<p>6</p> <p>Judías verdes con refrito</p> <p>Pavo guisado con verduras</p>	<p>kcl: 705,20</p> <p>Prot: 24,90</p> <p>HC: 89,48</p> <p>Lip: 25,07</p>
<p>9</p> <p>Alubias estofadas</p> <p>Medallón de salmón y calabaza con salsa de tomate</p>	<p>10</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Pechuga de pollo empanada</p>	<p>11</p> <p>Espirales pomodoro</p> <p>Tortilla francesa</p>	<p>12</p> <p>FESTIVO</p>	<p>13</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>kcl: 706,29</p> <p>Prot: 25,32</p> <p>HC: 87,02</p> <p>Lip: 25,76</p>
<p>16</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Empanada de atún</p>	<p>17</p> <p>Potaje de garbanzos</p> <p>Tortilla francesa</p>	<p>18</p> <p>Menestra salteada</p> <p>Pavo guisado con verduras</p>	<p>19</p> <p>Lentejas estofadas</p> <p>Filete de merluza en salsa marinera</p>	<p>20</p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Bacalao rebozado</p>	<p>kcl: 693,53</p> <p>Prot: 24,14</p> <p>HC: 91,61</p> <p>Lip: 23,10</p>
<p>23</p> <p>Guiso de alubias</p> <p>Tortilla de calabacín</p>	<p>24</p> <p>Arroz caldoso de verduras</p> <p>Albóndigas de merluza y pota a la griega</p>	<p>25</p> <p>Macarrones a la napolitana</p> <p>Filete de abadejo en salsa</p>	<p>26</p> <p>Sopa de verduras</p> <p>Tiras de mar en amarillo</p>	<p>27</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Pollo en salsa de champiñones</p>	<p>kcl: 709,71</p> <p>Prot: 25,68</p> <p>HC: 91,05</p> <p>Lip: 24,55</p>
<p>30</p> <p>Potaje de garbanzos</p> <p>Medallón de salmón y calabaza con salsa de tomate</p>	<p>31</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Pollo con arroz</p>				<p>kcl: 706,63</p> <p>Prot: 25,06</p> <p>HC: 92,48</p> <p>Lip: 23,84</p>

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: **octubre-23**

MENÚ: **6.**

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
2	Lentejas a la campesina Bueñuelos de merluza y pota	3	Sopa de verduras Huevos aurora	4	Arroz con tomate Filete de abadejo en salsa verde	5	Potaje de garbanzos Tortilla de patata	6	Judías verdes con refrito Tiras de mar en salsa americana	kcl: 702,16 Prot: 24,68 HC: 89,48 Lip: 24,83
9	Alubias estofadas Medallón de salmón y calabaza con salsa de tomate	10	Crema de verduras Abadejo al horno	11	Espirales pomodoro Tortilla francesa	12	FESTIVO	13	NO LECTIVO	kcl: 707,65 Prot: 25,28 HC: 87,22 Lip: 25,84
16	Crema de calabacín Empanada de atún	17	Potaje de garbanzos Tortilla francesa	18	Menestra salteada Merluza en pepitoria	19	Lentejas estofadas Filete de merluza en salsa marinera	20	Arroz con tomate Bacalao rebozado	kcl: 692,33 Prot: 23,97 HC: 91,48 Lip: 23,10
23	Guiso de alubias Tortilla de calabacín	24	Arroz caldoso de verduras Albóndigas de merluza y pota a la griega	25	Macarrones a la napolitana Filete de abadejo en salsa	26	Sopa de verduras Tiras de mar en amarillo	27	Crema de zanahoria Huevos aurora	kcl: 704,85 Prot: 25,52 HC: 91,21 Lip: 24,01
30	Potaje de garbanzos Medallón de salmón y calabaza con salsa de tomate	31	Crema de verduras Tortilla francesa							kcl: 704,25 Prot: 25,06 HC: 92,56 Lip: 23,54

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: octubre-23

MENÚ: 7.

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
2	Lentejas a la campesina Limanda en pepitoria	3	Sopa de verduras Merluza en salsa de zanahoria	4	Arroz con tomate Abadejo al horno	5	Potaje de garbanzos Lomo al horno	6	Judías verdes con refrito Abadejo ajoarriero	kcl: 700,52 Prot: 24,69 HC: 90,23 Lip: 24,31
9	Alubias estofadas Salmón al horno	10	Crema de verduras Abadejo al horno	11	Espirales pomodoro Tortilla francesa	12	FESTIVO	13	NO LECTIVO	kcl: 696,05 Prot: 25,30 HC: 86,91 Lip: 24,68
16	Crema de calabacín Abadejo ajoarriero	17	Potaje de garbanzos Tortilla francesa	18	Menestra salteada Limanda en pepitoria	19	Lentejas estofadas Filete de merluza en salsa marinera	20	Arroz con tomate Abadejo al horno	kcl: 695,02 Prot: 24,02 HC: 90,64 Lip: 23,75
23	Guiso de alubias Tortilla de calabacín	24	Arroz caldoso de verduras Lomo al horno	25	Macarrones a la napolitana Abadejo al horno	26	Sopa de verduras Ternera guisada	27	Crema de zanahoria Merluza encebollada	kcl: 690,39 Prot: 25,27 HC: 91,05 Lip: 25,45
30	Potaje de garbanzos Salmón al horno	31	Crema de verduras Tortilla francesa							kcl: 686,01 Prot: 25,64 HC: 90,12 Lip: 22,34

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES


MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: **octubre-23**

MENÚ: **8.**

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
2	Lentejas a la campesina Magro con champiñones	3	Sopa casera Pollo en salsa	4	Arroz con tomate Lomo asado	5	Potaje de garbanzos Tortilla de patata	6	Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras	kcl: 697,59 Prot: 25,84 HC: 88,10 Lip: 24,42
9	Alubias estofadas Ternera guisada	10	Crema de verduras Pollo al limón	11	Pasta pomodoro Tortilla americana	12	FESTIVO	13	NO LECTIVO	kcl: 722,37 Prot: 26,17 HC: 88,12 Lip: 26,68
16	Crema de calabacín Empanada de ternera	17	Potaje de garbanzos Tortilla francesa	18	Menestra salteada Pavo guisado con verduras	19	Lentejas estofadas Lomo asado	20	Arroz con tomate Lomo adobado	kcl: 702,33 Prot: 24,80 HC: 89,82 Lip: 24,58
23	Guiso de alubias Tortilla de calabacín	24	Arroz caldoso de verduras Albóndigas de cerdo a la jardinera	25	Pasta a la napolitana Lomo con pimientos	26	Sopa casera Cocido completo	27	Crema de zanahoria Pollo en salsa de champiñones	kcl: 711,42 Prot: 26,19 HC: 90,48 Lip: 24,26
30	Potaje de garbanzos Lomo al horno	31	Crema de verduras Pollo con arroz							kcl: 715,22 Prot: 26,74 HC: 90,90 Lip: 24,75

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: octubre-23

MENÚ: 9.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
2 Salteado de verduras Magro con champiñones	3 Sopa casera Pollo en salsa	4 Arroz con tomate Abadejo al horno	5 Coliflor rehogada Tortilla de patata	6 Crema de puerro Pavo guisado con verduras	kcl: 685,43 Prot: 23,72 HC: 88,26 Lip: 23,94
9 Guiso de patata Merluza al horno	10 Crema de zanahoria Pollo al limón	11 Pasta pomodoro Tortilla francesa	12 FESTIVO	13 NO LECTIVO	kcl: 694,11 Prot: 25,90 HC: 89,11 Lip: 23,22
16 Crema de calabacín Abadejo ajoarriero	17 Guiso de patata Tortilla francesa	18 Salteado de verduras Pavo guisado con verduras	19 Crema de puerro Merluza al horno	20 Arroz con tomate Lomo adobado	kcl: 681,01 Prot: 22,74 HC: 88,53 Lip: 23,70
23 Coliflor rehogada Tortilla de calabacín	24 Arroz caldoso de verduras Lomo al horno	25 Pasta a la napolitana Abadejo al horno	26 Sopa casera Ternera guisada	27 Crema de zanahoria Pollo en salsa de champiñones	kcl: 682,67 Prot: 25,21 HC: 90,16 Lip: 20,15
30 Acelgas con patata Merluza al horno	31 Crema de puerro Pollo con arroz				kcl: 704,91 Prot: 23,95 HC: 93,79 Lip: 23,56

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: **octubre-23**

MENÚ: **10.**

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
2	Lentejas a la campesina Salchichas al horno	3	Sopa casera Pollo en salsa	4	Arroz con tomate Filete de abadejo en salsa verde	5	Potaje de garbanzos Tortilla de patata	6	Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras	kcl: 693,63 Prot: 26,61 HC: 87,42 Lip: 23,94
9	Alubias estofadas Medallón de salmón y calabaza con salsa de tomate	10	Crema de verduras Pollo al limón	11	Pasta pomodoro Tortilla americana	12	FESTIVO	13	NO LECTIVO	kcl: 712,55 Prot: 25,67 HC: 87,47 Lip: 26,10
16	Crema de calabacín Abadejo ajoarriero	17	Potaje de garbanzos Tortilla alemana	18	Menestra salteada Pavo guisado con verduras	19	Lentejas estofadas Filete de merluza en salsa marinera	20	Arroz con tomate Lomo adobado	kcl: 702,43 Prot: 24,14 HC: 90,91 Lip: 24,40
23	Guiso de alubias Tortilla de calabacín	24	Arroz caldoso de verduras Albóndigas de cerdo a la jardinera	25	Pasta a la napolitana Filete de abadejo en salsa	26	Sopa casera Cocido completo	27	Crema de zanahoria Pollo en salsa de champiñones	kcl: 697,99 Prot: 25,27 HC: 91,05 Lip: 21,43
30	Potaje de garbanzos Medallón de salmón y calabaza con salsa de tomate	31	Crema de verduras Pollo con arroz							kcl: 712,94 Prot: 26,07 HC: 92,62 Lip: 24,03

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: octubre-23

MENÚ: 11.

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
2	Crema de zanahoria Lomo al horno	3	Puré de patata Pechuga al horno	4	Arroz blanco Abadejo al horno	5	Puré de patata Tortilla francesa	6	Arroz cocido Pechuga al horno
9	Puré de patata Merluza al horno	10	Crema de zanahoria Pechuga al horno	11	Arroz cocido Tortilla francesa	12	FESTIVO	13	NO LECTIVO
16	Crema de zanahoria Merluza al horno	17	Arroz cocido Tortilla francesa	18	Puré de patata Pechuga al horno	19	Crema de zanahoria Merluza al horno	20	Arroz blanco Abadejo al horno
23	Puré de patata Tortilla francesa	24	Arroz cocido Merluza al horno	25	Crema de zanahoria Abadejo al horno	26	Puré de patata Lomo al horno	27	Crema de zanahoria Pechuga al horno
30	Arroz cocido Merluza al horno	31	Crema de zanahoria Pechuga al horno						

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: **octubre-23**

MENÚ: **12.**

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
2	Salteado de verduras Magro con champiñones	3	Puré de patata Pollo en salsa	4	Arroz con tomate Abadejo al horno	5	Potaje de garbanzos Tortilla de patata	6	Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras	kcl: 680,29 Prot: 25,30 HC: 87,24 Lip: 23,12
9	Alubias estofadas Salmón al horno	10	Crema de verduras Pollo al limón	11	Pasta pomodoro Tortilla americana	12	FESTIVO	13	NO LECTIVO	kcl: 702,50 Prot: 24,53 HC: 91,61 Lip: 23,65
16	Crema de calabacín Abadejo ajoarriero	17	Potaje de garbanzos Tortilla francesa	18	Salteado de verduras Pavo guisado con verduras	19	Crema de zanahoria Merluza al horno	20	Arroz con tomate Lomo adobado	kcl: 700,07 Prot: 24,01 HC: 90,64 Lip: 24,27
23	Guiso de alubias Tortilla de calabacín	24	Arroz caldoso de verduras Lomo al horno	25	Pasta a la napolitana Abadejo al horno	26	Puré de patata Cocido completo	27	Crema de zanahoria Pollo en salsa de champiñones	kcl: 697,35 Prot: 24,61 HC: 92,36 Lip: 21,07
30	Potaje de garbanzos Salmón al horno	31	Crema de verduras Pechuga al horno							kcl: 709,90 Prot: 26,59 HC: Lip:

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: **octubre-23**

MENÚ: **13.**

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
2	Lentejas a la campesina sin sal Magro con champiñones sin sal	3	Sopa de verduras sin sal Pollo en salsa sin sal	4	Arroz con tomate sin sal Abadejo al horno sin sal	5	Potaje de garbanzos sin sal Pollo asado sin sal	6	Judías verdes con refrito sin sal Pavo guisado con verduras sin sal	kcl: 693,83 Prot: 24,96 HC: 90,47 Lip: 23,34
9	Alubias estofadas sin sal Merluza al horno sin sal	10	Crema de verduras sin sal Pollo al limón sin sal	11	Espirales pomodoro sin sal Lomo asado sin sal	12	FESTIVO	13	NO LECTIVO	kcl: 696,95 Prot: 23,87 HC: 89,15 Lip: 24,42
16	Crema de calabacín sin sal Abadejo ajoarriero sin sal	17	Potaje de garbanzos sin sal Magro con champiñones sin sal	18	Puré de patata sin sal Pavo guisado con verduras sin sal	19	Lentejas estofadas sin sal Merluza al horno sin sal	20	Arroz con tomate sin sal Abadejo al horno sin sal	kcl: 692,12 Prot: 24,86 HC: 88,58 Lip: 23,97
23	Guiso de alubias sin sal Abadejo en pepitoria sin sal	24	Arroz con verduras sin sal Lomo al horno sin sal	25	Macarrones a la napolitana sin sal Abadejo al horno sin sal	26	Sopa de verduras sin sal Ternera guisada sin sal	27	Crema de zanahoria sin sal Pollo asado sin sal	kcl: 687,68 Prot: 25,17 HC: 89,45 Lip: 21,04
30	Potaje de garbanzos sin sal Merluza al horno sin sal	31	Crema de verduras sin sal Pechuga al horno sin sal							kcl: 696,58 Prot: 24,82 HC: 92,21 Lip: 22,95

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: **octubre-23**

MENÚ: **14.**

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
2	Lentejas a la campesina Magro con champiñones	3	Sopa de verduras Pollo en salsa	4	Arroz con tomate Filete de abadejo en salsa verde	5	Potaje de garbanzos Lomo al horno	6	Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras	kcl: 686,91 Prot: 24,71 HC: 90,52 Lip: 22,66
9	Alubias estofadas Salmón al horno	10	Crema de verduras Pollo al limón	11	Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Lomo asado	12	FESTIVO	13	NO LECTIVO	kcl: 698,91 Prot: 25,85 HC: 87,93 Lip: 24,30
16	Crema de calabacín Empanada sin gluten ni huevo de atún	17	Potaje de garbanzos Magro con champiñones	18	Menestra salteada Pavo guisado con verduras	19	Lentejas estofadas Filete de merluza en salsa marinera	20	Arroz con tomate Lomo adobado	kcl: 689,76 Prot: 25,13 HC: 89,06 Lip: 23,21
23	Guiso de alubias Abadejo en pepitoria	24	Arroz caldoso de verduras Albóndigas de cerdo a la jardinera	25	Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Filete de abadejo en salsa	26	Sopa de verduras Lomo en salsa casera	27	Crema de zanahoria Pollo en salsa de champiñones	kcl: 684,66 Prot: 24,89 HC: 88,75 Lip: 21,14
30	Potaje de garbanzos Salmón al horno	31	Crema de verduras Pollo con arroz							kcl: 703,40 Prot: 24,94 HC: 93,30 Lip: 23,17

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: **octubre-23**

MENÚ: **15.**

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
2	Lentejas a la campesina Salchichas al horno	3	Sopa maravilla con verduras Pollo en salsa	4	Arroz con tomate Filete de abadejo en salsa verde	5	Coliflor rehogada Tortilla de patata	6	Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras	kcl: 686,38 Prot: 25,23 HC: 87,64 Lip: 23,65
9	Alubias estofadas Salmón al horno	10	Acelgas con patata Pollo al limón	11	Espirales pomodoro Tortilla americana	12	FESTIVO	13	NO LECTIVO	kcl: 712,55 Prot: 25,67 HC: 87,47 Lip: 26,10
16	Espinacas salteadas Empanada de atún	17	Guiso de patata Tortilla alemana	18	Menestra salteada Pavo guisado con verduras	19	Lentejas estofadas Filete de merluza en salsa marinera	20	Arroz con tomate Lomo adobado	kcl: 678,42 Prot: 23,17 HC: 89,14 Lip: 22,95
23	Guiso de alubias Tortilla francesa	24	Arroz caldoso de verduras Albóndigas de cerdo a la jardinera	25	Macarrones cocidos Filete de abadejo en salsa	26	Sopa de cocido Estofado de ternera	27	Acelgas con patata Pollo en salsa de champiñones	kcl: 695,12 Prot: 25,71 HC: 90,68 Lip: 21,08
30	Acelgas con patata Salmón al horno	31	Coliflor rehogada Pollo con arroz							kcl: 710,04 Prot: 25,98 HC: 92,12 Lip: 23,97

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: **octubre-23**

MENÚ: **16.**

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
2	Lentejas a la campesina Magro con champiñones	3	Sopa de verduras Pollo en salsa	4	Espinacas salteadas Filete de abadejo en salsa verde	5	Potaje de garbanzos Tortilla francesa	6	Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras	kcl: 692,77 Prot: 26,21 HC: 87,27 Lip: 24,56
9	Alubias estofadas Salmón al horno	10	Crema de verduras Pollo al limón	11	Espirales pomodoro Tortilla francesa	12	FESTIVO	13	NO LECTIVO	kcl: 698,19 Prot: 25,57 HC: 90,64 Lip: 23,13
16	Crema de calabacín Abadejo ajoarriero	17	Potaje de garbanzos Tortilla francesa	18	Menestra salteada Pavo guisado con verduras	19	Lentejas estofadas Filete de merluza en salsa marinera	20	Espinacas salteadas Lomo adobado	kcl: 682,79 Prot: 23,45 HC: 87,68 Lip: 23,96
23	Guiso de alubias Tortilla de calabacín	24	Acelgas con patata Albóndigas de cerdo a la jardinera	25	Macarrones a la napolitana Filete de abadejo en salsa	26	Sopa de verduras Cocido completo	27	Acelgas con patata Pollo en salsa de champiñones	kcl: 696,25 Prot: 26,32 HC: 88,98 Lip: 21,69
30	Potaje de garbanzos Salmón al horno	31	Crema de verduras Pechuga al horno							kcl: 698,07 Prot: 26,25 HC: 90,77 Lip: 23,12

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: **octubre-23**

MENÚ: **17.**

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
2	Lentejas a la campesina Tortilla francesa	3	Sopa maravilla con verduras Pollo en salsa	4	Arroz con tomate Ternera guisada	5	Potaje de garbanzos Tortilla de patata	6	Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras	kcl: 702,17 Prot: 25,83 HC: 88,76 Lip: 24,64
9	Alubias estofadas Ternera guisada	10	Crema de verduras Pollo al limón	11	Espirales pomodoro Tortilla francesa	12	FESTIVO	13	NO LECTIVO	kcl: 718,31 Prot: 26,71 HC: 87,69 Lip: 26,18
16	Crema de calabacín Empanada de ternera	17	Potaje de garbanzos Tortilla francesa	18	Menestra salteada Pavo guisado con verduras	19	Lentejas estofadas Pollo al limón	20	Arroz con tomate Pechuga al horno	kcl: 697,93 Prot: 25,20 HC: 89,31 Lip: 24,14
23	Guiso de alubias Tortilla de calabacín	24	Arroz caldoso de verduras Pechuga al horno	25	Macarrones a la napolitana Tortilla francesa	26	Sopa de verduras Ternera guisada	27	Crema de zanahoria Pollo en salsa de champiñones	kcl: 708,59 Prot: 26,54 HC: 90,12 Lip: 23,95
30	Potaje de garbanzos Tortilla francesa	31	Crema de verduras Pollo con arroz							kcl: 709,35 Prot: 25,96 HC: 90,37 Lip: 24,68

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: **octubre-23**

MENÚ: **18.**

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
2	Lentejas a la campesina Magro con champiñones	3	Sopa maravilla con verduras Pollo en salsa	4	Arroz con tomate Filete de abadejo en salsa verde	5	Potaje de garbanzos Tortilla de patata	6	Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras	kcl: 692,56 Prot: 25,60 HC: 88,41 Lip: 23,83
9	Guiso de patata Medallón de salmón y calabaza con salsa de tomate	10	Crema de verduras Pollo al limón	11	Espirales pomodoro Tortilla francesa	12	FESTIVO	13	NO LECTIVO	kcl: 702,50 Prot: 24,53 HC: 91,61 Lip: 23,65
16	Crema de calabacín Empanada de atún	17	Potaje de garbanzos Tortilla francesa	18	Menestra salteada Pavo guisado con verduras	19	Lentejas estofadas Filete de merluza en salsa marinera	20	Arroz con tomate Pechuga al horno	kcl: 696,56 Prot: 24,02 HC: 90,53 Lip: 23,97
23	Coliflor rehogada Tortilla de calabacín	24	Arroz caldoso de verduras Albóndigas de cerdo a la jardinera	25	Macarrones a la napolitana Filete de abadejo en salsa	26	Sopa de cocido Ternera guisada	27	Crema de zanahoria Pollo en salsa de champiñones	kcl: 694,78 Prot: 25,03 HC: 90,96 Lip: 21,22
30	Potaje de garbanzos Medallón de salmón y calabaza con salsa de tomate	31	Crema de verduras Pollo con arroz							kcl: 701,79 Prot: 25,89 HC: 93,14 Lip: 22,64

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: **octubre-23**

MENÚ: **19.**

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
2	Guisantes rehogados Magro con champiñones	3	Sopa de verduras Pollo en salsa	4	Arroz con tomate Abadejo al horno	5	Potaje de garbanzos Lomo al horno	6	Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras	kcl: 688,39 Prot: 24,76 HC: 88,41 Lip: 23,74
9	Alubias estofadas Merluza al horno	10	Crema de verduras Pollo al limón	11	Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Lomo asado	12	FESTIVO	13	NO LECTIVO	kcl: 694,20 Prot: 26,90 HC: 88,20 Lip: 23,19
16	Crema de calabacín Empanada sin gluten ni huevo de atún	17	Potaje de garbanzos Magro con champiñones	18	Menestra salteada Pavo guisado con verduras	19	Guisantes rehogados Merluza al horno	20	Arroz con tomate Lomo adobado	kcl: 686,54 Prot: 25,76 HC: 88,58 Lip: 22,95
23	Guiso de alubias Abadejo en pepitoria	24	Arroz caldoso de verduras Albóndigas de cerdo a la jardinera	25	Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Abadejo al horno	26	Sopa de verduras Cocido completo	27	Crema de zanahoria Pollo en salsa de champiñones	kcl: 694,84 Prot: 26,03 HC: 88,94 Lip: 21,68
30	Potaje de garbanzos Merluza al horno	31	Crema de verduras Pollo con arroz							kcl: 710,33 Prot: 24,48 HC: 94,12 Lip: 23,78

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: **octubre-23**

MENÚ: **20.**

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
2	Lentejas a la campesina Salchichas al horno	3	Sopa de verduras Pollo en salsa	4	Arroz con tomate Ternera guisada	5	Potaje de garbanzos Lomo al horno	6	Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras	kcl: 693,63 Prot: 26,61 HC: 87,42 Lip: 23,94
9	Alubias estofadas Ternera guisada	10	Crema de verduras Pollo al limón	11	Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Lomo asado	12	FESTIVO	13	NO LECTIVO	kcl: 725,41 Prot: 26,90 HC: 89,68 Lip: 25,99
16	Crema de calabacín Empanada de ternera	17	Potaje de garbanzos Magro con champiñones	18	Menestra salteada Pavo guisado con verduras	19	Lentejas estofadas Lomo asado	20	Arroz con tomate Lomo adobado	kcl: 697,72 Prot: 24,81 HC: 89,13 Lip: 24,37
23	Guiso de alubias Lomo asado	24	Arroz caldoso de verduras Albóndigas de cerdo a la jardinera	25	Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Lomo con pimientos	26	Sopa de verduras Cocido completo	27	Crema de zanahoria Pollo en salsa de champiñones	kcl: 724,71 Prot: 26,84 HC: 90,13 Lip: 24,11
30	Potaje de garbanzos Lomo al horno	31	Crema de verduras Pollo con arroz							kcl: 721,78 Prot: 24,91 HC: 94,02 Lip: 24,95

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: **octubre-23**

MENÚ: **21.**

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
2	Lentejas a la campesina Magro con champiñones	3	Sopa casera Pollo en salsa	4	Arroz con tomate Abadejo al horno	5	Potaje de garbanzos Tortilla de patata	6	Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras	kcl: 692,56 Prot: 25,60 HC: 88,41 Lip: 23,83
9	Alubias estofadas Merluza al horno	10	Crema de verduras Pollo al limón	11	Pasta pomodoro Tortilla francesa	12	FESTIVO	13	NO LECTIVO	kcl: 697,14 Prot: 26,36 HC: 87,45 Lip: 24,09
16	Crema de calabacín Abadejo ajoarriero	17	Potaje de garbanzos Tortilla francesa	18	Menestra salteada Pavo guisado con verduras	19	Lentejas estofadas Merluza al horno	20	Arroz con tomate Lomo adobado	kcl: 700,33 Prot: 24,72 HC: 89,77 Lip: 24,37
23	Guiso de alubias Tortilla de calabacín	24	Arroz caldoso de verduras Albóndigas de cerdo a la jardinera	25	Pasta a la napolitana Abadejo al horno	26	Sopa casera Cocido completo	27	Crema de zanahoria Pollo en salsa de champiñones	kcl: 697,55 Prot: 25,62 HC: 90,78 Lip: 21,35
30	Potaje de garbanzos Merluza al horno	31	Crema de verduras Pollo con arroz							kcl: 709,29 Prot: 26,63 HC: 91,98 Lip: 24,51

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: **octubre-23**

MENÚ: **22.**

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
2	Salteado de verduras Magro con champiñones	3	Sopa de verduras Pollo en salsa	4	Arroz con tomate Abadejo al horno	5	Coliflor rehogada Lomo al horno	6	Crema de puerro Pavo guisado con verduras	kcl: 680,87 Prot: 25,03 HC: 86,98 Lip: 23,42
9	Guiso de patata Merluza al horno	10	Crema de zanahoria Pollo al limón	11	Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Lomo asado	12	FESTIVO	13	NO LECTIVO	kcl: 692,23 Prot: 26,45 HC: 88,72 Lip: 22,94
16	Crema de calabacín Abadejo ajoarriero	17	Guiso de patata Magro con champiñones	18	Salteado de verduras Pavo guisado con verduras	19	Crema de puerro Merluza al horno	20	Arroz con tomate Lomo adobado	kcl: 685,85 Prot: 23,31 HC: 89,71 Lip: 23,46
23	Coliflor rehogada Abadejo en pepitoria	24	Arroz caldoso de verduras Lomo al horno	25	Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Abadejo al horno	26	Sopa de verduras Lomo en salsa casera	27	Crema de zanahoria Pollo en salsa de champiñones	kcl: 693,00 Prot: 26,25 HC: 89,52 Lip: 21,12
30	Acelgas con patata Merluza al horno	31	Crema de puerro Pollo con arroz							kcl: 706,82 Prot: 25,14 HC: 92,47 Lip: 23,83

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: **octubre-23**

MENÚ: **23.**

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
2	Lentejas a la campesina Magro con champiñones	3	Sopa de verduras Merluza en salsa de zanahoria	4	Arroz con tomate Filete de abadejo en salsa verde	5	Potaje de garbanzos Lomo al horno	6	Judías verdes con refrito Abadejo ajoarriero	kcl: 690,00 Prot: 24,82 HC: 87,92 Lip: 24,11
9	Alubias estofadas Salmón al horno	10	Crema de verduras Abadjeo al horno	11	Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Lomo asado	12	FESTIVO	13	NO LECTIVO	kcl: 708,48 Prot: 26,02 HC: 89,14 Lip: 24,75
16	Crema decalabacín Empanada sin gluten ni huevo de atún	17	Potaje de garbanzos Magro con champiñones	18	Menestra salteada Limanda en pepitoria	19	Lentejas estofadas Filete de merluza en salsa marinera	20	Arroz con tomate Lomo adobado	kcl: 691,32 Prot: 25,74 HC: 89,12 Lip: 23,25
23	Guiso de alubias Abadejo en pepitoria	24	Arroz caldoso de verduras Albóndigas de cerdo a la jardinera	25	Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Filete de abadejo en salsa	26	Sopa de verduras Cocido completo	27	Crema de zanahoria Merluza encebollada	kcl: 698,91 Prot: 27,16 HC: 88,85 Lip: 21,67
30	Potaje de garbanzos Salmón al horno	31	Crema de verduras Magro con champiñones							kcl: 712,69 Prot: 24,52 HC: 94,31 Lip: 23,94

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: **octubre-23**

MENÚ: **24.**

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
2	Lentejas a la campesina Magro con champiñones	3	Sopa de verduras Pollo en salsa	4	Arroz con tomate Ternera guisada	5	Potaje de garbanzos Lomo al horno	6	Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras	kcl: 686,87 Prot: 26,43 HC: 88,16 Lip: 22,94
9	Alubias estofadas Ternera guisada	10	Crema de verduras Pollo al limón	11	Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Lomo asado	12	FESTIVO	13	NO LECTIVO	kcl: 706,93 Prot: 26,32 HC: 89,51 Lip: 24,27
16	Crema de calabacín Pollo asado	17	Potaje de garbanzos Magro con champiñones	18	Menestra salteada Pavo guisado con verduras	19	Lentejas estofadas Lomo asado	20	Arroz con tomate Lomo adobado	kcl: 695,68 Prot: 25,31 HC: 89,02 Lip: 23,87
23	Guiso de alubias Lomo asado	24	Arroz caldoso de verduras Pechuga al horno	25	Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Lomo con pimientos	26	Sopa de verduras Ternera guisada	27	Crema de zanahoria Pollo en salsa de champiñones	kcl: 691,92 Prot: 27,15 HC: 88,35 Lip: 21,12
30	Potaje de garbanzos Lomo al horno	31	Crema de verduras Pollo con arroz							kcl: 699,43 Prot: 24,87 HC: 93,94 Lip: 22,52

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: **octubre-23**

MENÚ: **25.**

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
2	Lentejas a la campesina Salchichas al horno	3	Sopa de verduras Pollo en salsa	4	Arroz con tomate Lomo asado	5	Potaje de garbanzos Pollo asado	6	Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras	kcl: 690,13 Prot: 26,97 HC: 87,04 Lip: 23,56
9	Alubias estofadas Pechuga al horno	10	Crema de verduras Pollo al limón	11	Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Lomo asado	12	FESTIVO	13	NO LECTIVO	kcl: 722,20 Prot: 26,68 HC: 89,57 Lip: 25,78
16	Crema de calabacín Pollo asado	17	Potaje de garbanzos Magro con champiñones	18	Menestra salteada Pavo guisado con verduras	19	Lentejas estofadas Lomo asado	20	Arroz con tomate Lomo adobado	kcl: 699,36 Prot: 26,37 HC: 88,79 Lip: 24,01
23	Guiso de alubias Lomo asado	24	Arroz caldoso de verduras Albóndigas de cerdo a la jardinera	25	Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Pechuga al horno	26	Sopa de verduras Lomo en salsa casera	27	Crema de zanahoria Pollo en salsa de champiñones	kcl: 711,83 Prot: 26,44 HC: 89,48 Lip: 23,19
30	Potaje de garbanzos Lomo al horno	31	Crema de verduras Pollo con arroz							kcl: 716,71 Prot: 25,16 HC: 94,37 Lip: 24,12

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: octubre-23

MENÚ: 26.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Lentejas a la campesina Crema de zanahoria	3 Sopa de verduras Salteado de verduras	4 Arroz con tomate Espinacas salteadas	5 Potaje de garbanzos Tortilla de patata	6 Judías verdes con refrito Crema de puerro
9 Alubias estofadas Guiso de patata	10 Crema de verduras Acelgas con patata	11 Espirales pomodoro Crema de calabaza	12 FESTIVO	13 NO LECTIVO
16 Crema de calabacín Espinacas salteadas	17 Potaje de garbanzos Tortilla francesa	18 Menestra salteada Puré de patata	19 Lentejas estofadas Crema de puerro	20 Arroz con tomate Espinacas salteadas
23 Guiso de alubias Tortilla de calabacín	24 Arroz caldoso de verduras Acelgas con patata	25 Macarrones a la napolitana Crema de zanahoria	26 Sopa de verduras Salteado de verduras	27 Crema de zanahoria Acelgas con patata
30 Potaje de garbanzos Acelgas con patata	31 Crema de verduras Coliflor rehogada			

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: **octubre-23**

MENÚ: **27.**

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
2	Guisantes rehogados Crema de zanahoria	3	Sopa de verduras Salteado de verduras	4	Arroz con tomate Espinacas salteadas	5	Potaje de garbanzos Coliflor rehogada	6	Judías verdes con refrito Crema de puerro	kcl: 469,52 Prot: 14,27 HC: 78,20 Lip: 6,03
9	Alubias estofadas Guiso de patata	10	Crema de verduras Acelgas con patata	11	Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Crema de calabaza	12	FESTIVO	13	NO LECTIVO	kcl: 522,88 Prot: 14,31 HC: 89,94 Lip: 7,48
16	Crema de calabacín Espinacas salteadas	17	Potaje de garbanzos Guiso de patata	18	Menestra salteada Puré de patata	19	Guisantes rehogados Crema de puerro	20	Arroz con tomate Espinacas salteadas	kcl: 470,70 Prot: 13,62 HC: 79,87 Lip: 6,84
23	Guiso de alubias Puré de patata	24	Arroz caldoso de verduras Acelgas con patata	25	Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Crema de zanahoria	26	Sopa de verduras Salteado de verduras	27	Crema de zanahoria Acelgas con patata	kcl: 526,64 Prot: 16,14 HC: 87,09 Lip: 8,10
30	Potaje de garbanzos Acelgas con patata	31	Crema de verduras Coliflor rehogada							kcl: 536,22 Prot: 16,12 HC: 90,72 Lip: 7,24

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: **octubre-23**

MENÚ: **28.**

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
2	Crema de zanahoria Magro con champiñones	3	Sopa de verduras Pollo en salsa	4	Arroz con tomate Ternera guisada	5	Coliflor rehogada Tortilla de patata	6	Crema de puerro Pavo guisado con verduras	kcl: 687,30 Prot: 23,89 HC: 88,04 Lip: 24,17
9	Guiso de patata Ternera guisada	10	Crema de zanahoria Pollo al limón	11	Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Tortilla francesa	12	FESTIVO	13	NO LECTIVO	kcl: 701,80 Prot: 26,57 HC: 90,16 Lip: 23,31
16	Crema de zanahoria Pollo asado	17	Guiso de patata Tortilla francesa	18	Puré de patata Pavo guisado con verduras	19	Crema de puerro Lomo asado	20	Arroz con tomate Lomo adobado	kcl: 684,82 Prot: 23,58 HC: 87,45 Lip: 24,23
23	Coliflor rehogada Tortilla francesa	24	Arroz caldoso de verduras Lomo al horno	25	Macarrones sin gluten ni huevo Pechuga al horno	26	Sopa de verduras Ternera guisada	27	Crema de zanahoria Pollo en salsa de chamiñones	kcl: 701,08 Prot: 25,62 HC: 91,03 Lip: 23,12
30	Acelgas con patata Lomo al horno	31	Crema de puerro Pollo con arroz							kcl: 707,02 Prot: 24,74 HC: 92,38 Lip: 24,07

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: **octubre-23**

MENÚ: **29.**

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
2	Guisantes rehogados Limanda en pepitoria	3	Sopa de verduras Pollo en salsa	4	Arroz con tomate Abadejo al horno	5	Potaje de garbanzos Pollo asado	6	Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras	kcl: 685,40 Prot: 25,84 HC: 88,36 Lip: 22,95
9	Alubias estofadas Merluza al horno	10	Crema de zanahoria Pollo al limón	11	Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Limanda al horno	12	FESTIVO	13	NO LECTIVO	kcl: 700,98 Prot: 26,32 HC: 89,17 Lip: 23,77
16	Crema de zanahoria Abadejo ajoarriero	17	Potaje de garbanzos Merluza encebollada	18	Menestra salteada Pavo guisado con verduras	19	Guisantes rehogados Merluza al horno	20	Arroz con tomate Pechuga al horno	kcl: 696,50 Prot: 25,04 HC: 91,69 Lip: 22,83
23	Guiso de alubias Abadejo en pepitoria	24	Arroz caldoso de verduras Pechuga al horno	25	Macarrones sin gluten ni huevo Abadejo al horno	26	Sopa de verduras Ternera guisada	27	Crema de zanahoria Pollo en salsa de champiñones	kcl: 691,30 Prot: 26,86 HC: 89,70 Lip: 20,58
30	Potaje de garbanzos Merluza al horno	31	Coliflor rehogada Pollo con arroz							kcl: 702,32 Prot: 24,50 HC: 94,01 Lip: 22,93

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: **octubre-23**

MENÚ: **30.**

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
2	Lentejas a la campesina Salchichas al horno	3	Sopa maravilla con verduras Pollo en salsa	4	Arroz con tomate Filete de abadejo en salsa verde	5	Potaje de garbanzos Tortilla de patata	6	Crema de puerro Pavo guisado con verduras	kcl: 688,26 Prot: 25,42 HC: 87,83 Lip: 23,69
9	Alubias estofadas Medallón de salmón y calabaza con salsa de tomate	10	Crema de zanahoria Pollo al limón	11	Espirales pomodoro Tortilla americana	12	FESTIVO	13	NO LECTIVO	kcl: 715,84 Prot: 25,88 HC: 89,05 Lip: 25,67
16	Crema de calabacín Empanada de atún	17	Potaje de garbanzos Tortilla alemana	18	Salteado de verduras Pavo guisado con verduras	19	Lentejas estofadas Filete de merluza en salsa marinera	20	Arroz con tomate Lomo adobado	kcl: 698,13 Prot: 23,96 HC: 90,33 Lip: 24,26
23	Guiso de alubias Tortilla de calabacín	24	Arroz caldoso de verduras Albóndigas de cerdo a la jardinera	25	Macarrones a la napolitana Filete de abadejo en salsa	26	Sopa de cocido Cocido completo	27	Crema de zanahoria Pollo asado	kcl: 697,99 Prot: 25,27 HC: 91,05 Lip: 21,43
30	Potaje de garbanzos Medallón de salmón y calabaza con salsa de tomate	31	Crema de puerro Pollo con arroz							kcl: 711,78 Prot: 25,96 HC: 92,44 Lip: 24,03

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: **octubre-23**

MENÚ: **31.**

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
2	Guisantes rehogados Limanda en pepitoria	3	Sopa de verduras Merluza en salsa de zanahoria	4	Arroz con tomate Abadejo al horno	5	Potaje de garbanzos Tortilla de patata	6	Judías verdes con refrito Abadejo ajoarriero	kcl: 688,56 Prot: 24,96 HC: 88,23 Lip: 23,75
9	Alubias estofadas Salmón al horno	10	Crema de verduras Abadejo al horno	11	Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Tortilla francesa	12	FESTIVO	13	NO LECTIVO	kcl: 710,76 Prot: 25,94 HC: 86,81 Lip: 25,71
16	Crema de calabacín Empanada sin gluten ni huevo de atún	17	Potaje de garbanzos Tortilla francesa	18	Menestra salteada Limanda en pepitoria	19	Guisantes rehogados Merluza al horno	20	Arroz con tomate Abadejo al horno	kcl: 692,33 Prot: 23,97 HC: 91,48 Lip: 23,10
23	Guiso de alubias Tortilla de calabacín	24	Arroz caldoso de verduras Merluza al horno	25	Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Abadejo al horno	26	Sopa de verduras Limanda al horno	27	Crema de zanahoria Merluza encebollada	kcl: 700,26 Prot: 25,41 HC: 91,50 Lip: 23,42
30	Potaje de garbanzos Salmón al horno	31	Crema de verduras Tortilla francesa							kcl: 702,37 Prot: 25,78 HC: 92,45 Lip: 23,06

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: **octubre-23**

MENÚ: **32.**

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
2	Salteado de verduras Magro con champiñones	3	Puré de patata Pechuga al horno	4	Arroz blanco Abadejo al horno	5	Acelgas con patata Tortilla de patata	6	Judías verdes con refrito Pechuga al horno	kcl: 683,88 Prot: 23,26 HC: 89,04 Lip: 23,15
9	Guiso de patata Merluza al horno	10	Crema de zanahoria Pechuga al horno	11	Pasta sin gluten ni huevo Tortilla francesa	12	FESTIVO	13	NO LECTIVO	kcl: 695,27 Prot: 25,74 HC: 90,10 Lip: 22,98
16	Crema de zanahoria Merluza al horno	17	Guiso de patata Tortilla francesa	18	Salteado de verduras Pechuga al horno	19	Crema de puerro Merluza al horno	20	Arroz blanco Abadejo al horno	kcl: 678,32 Prot: 22,93 HC: 88,41 Lip: 23,37
23	Puré de patata Tortilla de calabacín	24	Arroz cocido Lomo al horno	25	Macarrones sin gluten ni huevo Abadejo al horno	26	Salteado de verduras Limanda al horno	27	Acelgas con patata Pollo asado	kcl: 679,72 Prot: 25,14 HC: 89,92 Lip: 19,96
30	Arroz cocido Merluza al horno	31	Crema de zanahoria Pechuga al horno							kcl: 698,88 Prot: 24,07 HC: 93,85 Lip: 22,81

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: **octubre-23**

MENÚ: **33.**

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
2	Crema de zanahoria Magro con champiñones	3	Sopa casera Pollo en salsa	4	Arroz con tomate Ternera guisada	5	Coliflor rehogada Tortilla de patata	6	Crema de puerro Pavo guisado con verduras	kcl: 682,12 Prot: 23,45 HC: 88,31 Lip: 23,67
9	Guiso de patata Ternera guisada	10	Acelgas con patata Pollo al limón	11	Pasta pomodoro Tortilla francesa	12	FESTIVO	13	NO LECTIVO	kcl: 701,38 Prot: 26,54 HC: 89,86 Lip: 23,41
16	Crema de calabacín Pollo asado	17	Guiso de patata Tortilla francesa	18	Puré de patata Pavo guisado con verduras	19	Crema de puerro Lomo asado	20	Arroz con tomate Pechuga al horno	kcl: 688,22 Prot: 24,20 HC: 88,31 Lip: 23,95
23	Coliflor rehogada Tortilla de calabacín	24	Arroz con verduras Lomo al horno	25	Pasta a la napolitana Tortilla francesa	26	Sopa casera Ternera guisada	27	Crema de zanahoria Pollo en salsa de champiñones	kcl: 700,82 Prot: 25,94 HC: 90,77 Lip: 23,06
30	Acelgas con patatas Lomo al horno	31	Crema de puerro Pechuga al horno							kcl: 705,53 Prot: 24,71 HC: 92,15 Lip: 24,02

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: **octubre-23**

MENÚ: **34.**

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
2	Salteado de verduras Magro con champiñones	3	Puré de patata Pollo en salsa	4	Arroz con tomate Abadejo al horno	5	Acelgas con patata Tortilla de patata	6	Crema de puerro Pavo guisado con verduras	kcl: 682,77 Prot: 23,31 HC: 89,04 Lip: 23,48
9	Guiso de patata Salmón al horno	10	Crema de zanahoria Pollo al limón	11	Pasta pomodoro Tortilla francesa	12	FESTIVO	13	NO LECTIVO	kcl: 706,31 Prot: 26,09 HC: 90,17 Lip: 24,02
16	Crema de calabacín Abadejo ajoarriero	17	Guiso de patata Tortilla francesa	18	Salteado de verduras Pavo guisado con verduras	19	Crema de puerro Filete de merluza en salsa marinera	20	Arroz con tomate Lomo adobado	kcl: 680,05 Prot: 23,12 HC: 88,27 Lip: 23,54
23	Puré de patata Tortilla de calabacín	24	Arroz caldoso de verduras Lomo al horno	25	Pasta a la napolitana Abadejo al horno	26	Salteado de verduras Lomo en salsa casera	27	Crema de zanahoria Pollo en salsa de champiñones	kcl: 683,74 Prot: 24,97 HC: 90,96 Lip: 20,02
30	Acelgas con patata Salmón al horno	31	Crema de puerro Pollo con arroz							kcl: 702,70 Prot: 23,63 HC: 94,57 Lip: 23,11

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: **octubre-23**

MENÚ: **35.**

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
2	Lentejas a la campesina Magro con champiñones	3	Sopa casera Merluza en salsa de zanahoria	4	Arroz con tomate Filete de abadejo en salsa verde	5	Potaje de garbanzos Tortilla de patata	6	Judías verdes con refrito Abadejo ajoarriero	kcl: 681,23 Prot: 23,88 HC: 88,13 Lip: 23,46
9	Alubias estofadas Salmón al horno	10	Crema de verduras Abadejo al horno	11	Pasta pomodoro Tortilla francesa	12	FESTIVO	13	NO LECTIVO	kcl: 708,14 Prot: 25,94 HC: 89,45 Lip: 24,61
16	Crema de calabacín Abadejo ajoarriero	17	Potaje de garbanzos Tortilla francesa	18	Menestra salteada Limanda en pepitoria	19	Lentejas estofadas Filete de merluza en salsa marinera	20	Arroz con tomate Lomo adobado	kcl: 691,93 Prot: 23,64 HC: 89,91 Lip: 23,90
23	Guiso de alubias Tortilla de calabacín	24	Arroz caldoso de verduras Albóndigas de cerdo a la jardinera	25	Pasta a la napolitana Filete de abadejo en salsa	26	Sopa casera Cocido completo	27	Crema de zanahoria Merluza encebollada	kcl: 704,04 Prot: 25,86 HC: 91,05 Lip: 21,84
30	Potaje de garbanzos Salmón al horno	31	Crema de verduras Tortilla francesa							kcl: 710,14 Prot: 25,72 HC: 93,08 Lip: 23,67

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: **octubre-23**

MENÚ: **36.**

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
2	Lentejas a la campesina Salchichas al horno	3	Sopa maravilla con verduras Pollo en salsa	4	Arroz con tomate Abadejo al horno	5	Potaje de garbanzos Tortilla de patata	6	Crema de puerro Pavo guisado con verduras	kcl: 722,91 Prot: 25,90 HC: 92,44 Lip: 25,28
9	Alubias estofadas Salmón al horno	10	Crema de zanahoria Lomo con pimientos	11	Espirales pomodoro Tortilla americana	12	FESTIVO	13	NO LECTIVO	kcl: 726,61 Prot: 25,88 HC: 90,63 Lip: 24,57
16	Crema de zanahoria Empanada de atún	17	Potaje de garbanzos Tortilla alemana	18	Puré de patata Pavo guisado con verduras	19	Lentejas estofadas Filete de merluza en salsa marinera	20	Arroz con tomate Lomo adobado	kcl: 711,04 Prot: 26,87 HC: 89,46 Lip: 22,92
23	Guiso de alubias Tortilla francesa	24	Arroz caldoso de verduras Lomo al horno	25	Macarrones cocidos Abadejo al horno	26	Sopa de cocido Cocido completo	27	Crema de zanahoria Pollo en salsa de champiñones	kcl: 716,49 Prot: 26,63 HC: 90,05 Lip: 23,37
30	Potaje de garbanzos Salmón al horno	31	Crema de puerro Pollo con arroz							kcl: 722,65 Prot: 25,61 HC: 94,37 Lip: 24,58

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: **octubre-23**

MENÚ: **37.**

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
2	Lentejas a la campesina Magro con champiñones	3	Sopa maravilla con verduras Pechuga al horno	4	Arroz blanco Abadejo al horno	5	Acelgas con patata Tortilla de patata	6	Crema de puerro Pechuga al horno	kcl: 704,90 Prot: 25,86 HC: 90,61 Lip: 23,49
9	Guiso de patata Salmón al horno	10	Acelgas con patata Lomo al horno	11	Espirales cocidos Tortilla francesa	12	FESTIVO	13	NO LECTIVO	kcl: 698,58 Prot: 25,74 HC: 91,40 Lip: 22,77
16	Crema de calabacín Merluza al horno	17	Guiso de patata Tortilla francesa	18	Puré de patata Pechuga al horno	19	Lentejas estofadas Merluza al horno	20	Arroz blanco Abadejo al horno	kcl: 695,26 Prot: 23,47 HC: 92,51 Lip: 23,19
23	Puré de patata Tortilla de calabacín	24	Arroz cocido Lomo al horno	25	Macarrones cocidos Abadejo al horno	26	Puré de patata Limanda al horno	27	Acelgas con patata Pollo asado	kcl: 703,83 Prot: 26,13 HC: 91,84 Lip: 21,03
30	Acelgas con patata Salmón al horno	31	Crema de puerro Pechuga al horno							kcl: 696,26 Prot: 24,36 HC: 93,13 Lip: 22,71

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: **octubre-23**

MENÚ: **38.**

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
2	Lentejas a la campesina Magro con champiñones	3	Sopa de ave con verduras Pechuga al horno	4	Arroz con tomate Abadejo al horno	5	Potaje de garbanzos Lomo al horno	6	Judías verdes con refrito Estofado de pavo	kcl: 695,68 Prot: 25,86 HC: 91,72 Lip: 22,59
9	Alubias estofadas Salmón al horno	10	Crema de verduras Pollo al limón	11	Espirales pomodoro Lomo asado	12	FESTIVO	13	NO LECTIVO	kcl: 706,20 Prot: 26,01 HC: 87,68 Lip: 25,15
16	Crema de calabacín Abadejo ajoarriero	17	Potaje de garbanzos Magro con champiñones	18	Menestra salteada Estofado de pavo	19	Lentejas estofadas Merluza al horno	20	Arroz con tomate Abadejo al horno	kcl: 697,66 Prot: 25,27 HC: 88,79 Lip: 24,31
23	Guiso de alubias Abadejo en pepitoria	24	Arroz caldoso de verduras Lomo al horno	25	Macarrones a la napolitana Abadejo al horno	26	Sopa de cocido Cocido completo	27	Crema de zanahoria Pollo asado	kcl: 687,01 Prot: 24,42 HC: 89,56 Lip: 21,25
30	Potaje de garbanzos Salmón al horno	31	Crema de verduras Pechuga al horno							kcl: 703,90 Prot: 25,07 HC: 92,98 Lip: 23,31

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: **octubre-23**

MENÚ: **39.**

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
2	Crema de zanahoria Magro con champiñones	3	Sopa casera Pollo en salsa	4	Arroz con tomate Abadejo al horno	5	Coliflor rehogada Tortilla de patata	6	Crema de puerro Pavo guisado con verduras	kcl: 685,43 Prot: 23,72 HC: 88,26 Lip: 23,94
9	Guiso de patata Salmón al horno	10	Acelgas con patata Pollo al limón	11	Pasta pomodoro Tortilla francesa	12	FESTIVO	13	NO LECTIVO	kcl: 694,11 Prot: 25,90 HC: 89,11 Lip: 23,22
16	Crema de zanahoria Abadejo ajoarriero	17	Guiso de patata Tortilla francesa	18	Puré de patata Pavo guisado con verduras	19	Crema de puerro Filete de merluza en salsa marinera	20	Arroz con tomate Lomo adobado	kcl: 681,01 Prot: 22,74 HC: 88,53 Lip: 23,70
23	Coliflor rehogada Tortilla francesa	24	Arroz caldoso de verduras Lomo al horno	25	Pasta cocida Abadejo al horno	26	Sopa casera Ternera guisada	27	Crema de zanahoria Pollo en salsa de champiñones	kcl: 682,67 Prot: 25,21 HC: 90,16 Lip: 20,15
30	Acelgas rehogadas Salmón al horno	31	Crema de puerro Pollo con arroz							kcl: 704,91 Prot: 23,95 HC: 93,79 Lip: 23,56

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: **octubre-23**

MENÚ: **40.**

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
2	Guisantes rehogados Salchichas al horno	3	Sopa de verduras Pollo en salsa	4	Arroz con tomate Filete de abadejo en salsa verde	5	Potaje de garbanzos Tortilla de patata	6	Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras	kcl: 683,86 Prot: 24,10 HC: 88,41 Lip: 23,53
9	Guiso de patata Salmón al horno	10	Crema de verduras Pollo al limón	11	Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Tortilla americana	12	FESTIVO	13	NO LECTIVO	kcl: 699,15 Prot: 26,67 HC: 88,52 Lip: 23,70
16	Crema de calabacín Empanada sin gluten ni huevo de atún	17	Potaje de garbanzos Tortilla alemana	18	Menestra salteada Pavo guisado con verduras	19	Guisantes rehogados Filete de merluza en salsa marinera	20	Arroz con tomate Lomo adobado	kcl: 691,93 Prot: 23,64 HC: 89,91 Lip: 23,90
23	Coliflor rehogada Tortilla de calabacín	24	Arroz caldoso de verduras Albóndigas de cerdo a la jardinera	25	Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Filete de abadejo en salsa	26	Sopa de verduras Cocido completo	27	Crema de zanahoria Pollo en salsa de champiñones	kcl: 687,19 Prot: 25,67 HC: 90,65 Lip: 20,23
30	Potaje de garbanzos Salmón al horno	31	Crema de verduras Pollo con arroz							kcl: 709,97 Prot: 24,57 HC: 94,12 Lip: 23,70

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: **octubre-23**

MENÚ: **41.**

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
2	Lentejas a la campesina sin sal Limanda en pepitoria sin sal	3	Sopa de verduras sin sal Pollo en salsa sin sal	4	Arroz con tomate sin sal Abadejo al horno sin sal	5	Potaje de garbanzos sin sal Pollo asado sin sal	6	Judías verdes con refrito sin sal Pavo guisado con verduras sin sal	kcl: 685,40 Prot: 23,02 HC: 89,11 Lip: 23,87
9	Alubias estofadas sin sal Merluza al horno sin sal	10	Crema de verduras sin sal Pollo al limón sin sal	11	Espirales pomodoro sin sal Limanda al horno sin sal	12	FESTIVO	13	NO LECTIVO	kcl: 697,60 Prot: 26,43 HC: 90,06 Lip: 22,95
16	Crema de calabacín sin sal Abadejo ajoarriero sin sal	17	Potaje de garbanzos sin sal Merluza encebollada sin sal	18	Puré de patata sin sal Pavo guisado con verduras sin sal	19	Lentejas estofadas sin sal Merluza al horno sin sal	20	Arroz con tomate sin sal Abadejo al horno sin sal	kcl: 690,23 Prot: 23,94 HC: 88,69 Lip: 24,12
23	Guiso de alubias sin sal Abadejo en pepitoria sin sal	24	Arroz con verduras sin sal Pechuga al horno sin sal	25	Macarrones a la napolitana sin sal Abadejo al horno sin sal	26	Sopa de verduras sin sal Limanda al horno sin sal	27	Crema de zanahoria sin sal Pollo asado sin sal	kcl: 700,82 Prot: 25,94 HC: 90,77 Lip: 23,06
30	Potaje de garbanzos sin sal Merluza al horno sin sal	31	Crema de verduras sin sal Pechuga al horno sin sal							kcl: 704,92 Prot: 24,75 HC: 92,61 Lip: 23,73

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: **octubre-23**

MENÚ: **42.**

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
2	Lentejas a la campesina Salchichas con pimientos	3	Salteado de verduras Pollo en salsa	4	Arroz de carne Filete de abadejo en salsa verde	5	Potaje de garbanzos Tortilla de patata	6	Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras	kcl: 788,90 Prot: 28,54 HC: 99,40 Lip: 27,12
9	Alubias estofadas Bacalao con pisto	10	Acelgas con patata Pechuga de pollo empanada	11	Espirales pomodoro Revuelto de gambas	12	FESTIVO	13	NO LECTIVO	kcl: 792,46 Prot: 29,61 HC: 101,28 Lip: 26,81
16	Espinacas salteadas Empanada de atún	17	Potaje de garbanzos Tortilla alemana	18	Menestra salteada Pavo guisado con verduras	19	Lentejas estofadas Filete de merluza en salsa marinera	20	Paella de pescado Escalopines a la pimienta	kcl: 788,13 Prot: 28,23 HC: 97,13 Lip: 27,44
23	Guiso de alubias Rabas a la andaluza	24	Arroz caldoso de verduras Albóndigas de cerdo a la jardinera	25	Macarrones a la napolitana Filete de abadejo en salsa	26	Salteado de verduras Cocido completo	27	Acelgas con patata Pollo en salsa de champiñones	kcl: 795,64 Prot: 30,15 HC: 98,50 Lip: 26,90
30	Potaje de garbanzos con arroz Rodaja de merluza	31	Coliflor rehogada Ragout de ternera							kcl: 786,64 Prot: 29,59 HC: 96,58 Lip: 26,65

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: octubre-23

MENÚ: 43.

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
2	Pasta sin gluten ni huevo Lomo al horno	3	Puré de patata Pechuga al horno	4	Arroz blanco Abadejo al horno	5	Acelgas con patata Lomo al horno	6	Arroz cocido Pechuga al horno
9	Puré de patata Salmón al horno	10	Acelgas con patata Pollo al limón	11	Pasta sin gluten ni huevo Lomo asado	12	FESTIVO	13	NO LECTIVO
16	Pasta sin gluten ni huevo Pollo asado	17	Arroz cocido Abadejo al horno	18	Puré de patata Pechuga al horno	19	Acelgas con patata Merluza al horno	20	Arroz blanco Pechuga al horno
23	Puré de patata Lomo asado	24	Arroz cocido Pechuga al horno	25	Macarrones sin gluten ni huevo Abadejo al horno	26	Puré de patata Limanda al horno	27	Acelgas con patata Pollo asado
30	Arroz cocido Salmón al horno	31	Puré de patata Pechuga al horno						

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: **octubre-23**

MENÚ: **44.**

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
2	Menestra de verduras Crema de zanahoria	3	Puré de patata Salteado de verduras	4	Crema de calabaza Espinacas salteadas	5	Puré de patata Coliflor rehogada	6	Judías verdes con refrito Crema de puerro	kcl: 469,52 Prot: 14,27 HC: 78,20 Lip: 6,03
9	Crema de calabacín Guiso de patata	10	Crema de verduras Acelgas con patata	11	Espinacas salteadas Crema de calabaza	12	FESTIVO	13	NO LECTIVO	kcl: 522,88 Prot: 14,31 HC: 89,94 Lip: 7,48
16	Crema de calabacín Espinacas salteadas	17	Salteado de verduras Guiso de patata	18	Menestra salteada Puré de patata	19	Acelgas con patata Crema de puerro	20	Crema de calabaza Espinacas salteadas	kcl: 470,70 Prot: 13,62 HC: 79,87 Lip: 6,84
23	Coliflor rehogada Puré de patata	24	Crema de puerro Acelgas con patata	25	Espinacas salteadas Crema de zanahoria	26	Puré de patata Salteado de verduras	27	Crema de zanahoria Acelgas con patata	kcl: 526,64 Prot: 16,14 HC: 87,09 Lip: 8,10
30	Crema de patata, espinaca y zanahoria Acelgas con patata	31	Crema de verduras Coliflor rehogada							kcl: 536,22 Prot: 16,12 HC: 90,72 Lip: 7,24

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: **octubre-23**

MENÚ: **45.**

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
2	Salteado de verduras Magro con champiñones	3	Puré de patata Pollo en salsa	4	Espinacas salteadas Abadejo al horno	5	Coliflor rehogada Tortilla de patata	6	Crema de puerro Pavo guisado con verduras	kcl: 684,79 Prot: 23,67 HC: 88,20 Lip: 23,89
9	Guiso de patata Salmón al horno	10	Crema de zanahoria Pollo al limón	11	Pasta pomodoro Tortilla francesa	12	FESTIVO	13	NO LECTIVO	kcl: 689,78 Prot: 26,78 HC: 85,79 Lip: 23,01
16	Crema de calabacín Abadejo ajoarriero	17	Guiso de patata Tortilla francesa	18	Salteado de verduras Pavo guisado con verduras	19	Acelgas con patata Filete de merluza en salsa marinera	20	Crema de calabaza Lomo adobado	kcl: 680,37 Prot: 22,69 HC: 88,47 Lip: 23,65
23	Coliflor rehogada Tortilla de calabacín	24	Crema de puerro Lomo al horno	25	Pasta a la napolitana Abadejo al horno	26	Salteado de verduras Ternera guisada	27	Crema de zanahoria Pollo en salsa de champiñones	kcl: 688,94 Prot: 24,87 HC: 90,02 Lip: 21,06
30	Acelgas con patata Salmón al horno	31	Crema de puerro Pechuga al horno							kcl: 695,95 Prot: 23,98 HC: 92,87 Lip: 22,96

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: octubre-23

MENÚ: 46.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2	Salteado de verduras Magro con champiñones	3 Sopa casera Pollo en salsa	4 Arroz con tomate Abadejo al horno	5 Coliflor rehogada Tortilla de patata	6 Crema de puerro Pavo guisado con verduras
9	Guiso de patata Merluza al horno	10 Crema de zanahoria Pollo al limón	11 Pasta pomodoro Tortilla francesa	12 FESTIVO	13 NO LECTIVO
16	Crema de calabacín Abadejo ajoarriero	17 Salteado de verduras Tortilla francesa	18 Puré de patata Pavo guisado con verduras	19 Crema de puerro Merluza al horno	20 Arroz con tomate Lomo adobado
23	Coliflor rehogada Tortilla de calabacín	24 Arroz caldoso de verduras Lomo al horno	25 Pasta a la napolitana Abadejo al horno	26 Sopa casera Ternera guisada	27 Crema de zanahoria Pollo en salsa de champiñones
30	Crema de patata, espinaca y zanahoria Merluza al horno	31 Coliflor rehogada Pollo con arroz			

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: octubre-23

MENÚ: 47.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
2 Guisantes rehogados Magro con champiñones	3 Sopa de verduras Merluza en salsa de zanahoria	4 Arroz con tomate Filete de abadejo en salsa verde	5 Potaje de garbanzos Tortilla de patata	6 Judías verdes con refrito Abadejo ajoarriero	kcl: 681,23 Prot: 23,88 HC: 88,13 Lip: 23,46
9 Alubias estofadas Merluza al horno	10 Crema de verduras Abadejo al horno	11 Espirales pomodoro Tortilla americana	12 FESTIVO	13 NO LECTIVO	kcl: 708,14 Prot: 25,94 HC: 89,45 Lip: 24,61
16 Crema de calabacín Empanada de atún	17 Potaje de garbanzos Tortilla francesa	18 Menestra salteada Limanda en pepitoria	19 Guisantes rehogados Filete de merluza en salsa marinera	20 Arroz con tomate Lomo adobado	kcl: 691,93 Prot: 23,64 HC: 89,91 Lip: 23,90
23 Guiso de alubias Tortilla de calabacín	24 Arroz caldoso de verduras Albóndigas de cerdo a la jardinera	25 Macarrones a la napolitana Filete de abadejo en salsa	26 Sopa de verduras Cocido completo	27 Crema de zanahoria Merluza encebollada	kcl: 704,04 Prot: 25,86 HC: 91,05 Lip: 21,84
30 Potaje de garbanzos Merluza al horno	31 Crema de verduras Magro con champiñones				kcl: 710,14 Prot: 25,72 HC: 93,08 Lip: 23,67

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: **octubre-23**

MENÚ: **48.**

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
2	Menestra de verduras Magro con champiñones	3	Sopa casera Pechuga al horno	4	Arroz con tomate Abadejo al horno	5	Coliflor rehogada Lomo al horno	6	Judías verdes con refrito Estofado de pavo	kcl: 688,35 Prot: 26,02 HC: 89,22 Lip: 22,34
9	Crema de calabacín Merluza al horno	10	Crema de verduras Pollo al limón	11	Pasta pomodoro Lomo asado	12	FESTIVO	13	NO LECTIVO	kcl: 703,08 Prot: 26,19 HC: 91,31 Lip: 23,11
16	Crema de calabacín Pollo asado	17	Arroz cocido Merluza encebollada	18	Menestra salteada Estofado de pavo	19	Acelgas con patata Merluza al horno	20	Arroz con tomate Pechuga al horno	kcl: 692,24 Prot: 23,84 HC: 90,71 Lip: 23,49
23	Coliflor rehogada Lomo asado	24	Arroz cocido Pechuga al horno	25	Pasta a la napolitana Abadejo al horno	26	Sopa casera Lomo al horno	27	Crema de zanahoria Pollo asado	kcl: 696,65 Prot: 25,87 HC: 91,16 Lip: 20,65
30	Acelgas con patata Merluza al horno	31	Crema de verduras Pechuga al horno							kcl: 695,81 Prot: 24,59 HC: 92,27 Lip: 22,94

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: **octubre-23**

MENÚ: **49.**

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
2	Salteado de verduras Magro con champiñones	3	Puré de patata Pechuga al horno	4	Arroz cocido Ternera guisada	5	Coliflor rehogada Lomo al horno	6	Crema de puerro Estofado de pavo	kcl: 689,15 Prot: 25,60 HC: 88,12 Lip: 23,58
9	Guiso de patata Ternera guisada	10	Crema de zanahoria Pechuga al horno	11	Pasta sin gluten ni huevo Lomo asado	12	FESTIVO	13	NO LECTIVO	kcl: 695,58 Prot: 26,85 HC: 89,27 Lip: 22,89
16	Crema de zanahoria Pollo asado	17	Guiso de patata Magro con champiñones	18	Salteado de verduras Estofado de pavo	19	Acelgas con patata Lomo asado	20	Arroz cocido Pechuga al horno	kcl: 685,41 Prot: 24,69 HC: 87,95 Lip: 23,58
23	Coliflor rehogada Lomo asado	24	Arroz con verduras Pechuga al horno	25	Macarrones sin gluten ni huevo Lomo con pimientos	26	Puré de patata Ternera guisada	27	Acelgas con patata Pollo asado	kcl: 694,48 Prot: 26,03 HC: 89,32 Lip: 22,96
30	Acelgas con patata Lomo al horno	31	Crema de zanahoria Pechuga al horno							kcl: 707,10 Prot: 25,05 HC: 91,64 Lip: 24,27

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: octubre-23

MENÚ: 50.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Crema de zanahoria Salchichas al horno	3 Sopa maravilla con verduras Pechuga al horno	4 Arroz con tomate Abadejo al horno	5 Puré de patata Tortilla de patata	6 Crema de puerro Pechuga al horno
9 Crema de calabacín Salmón al horno	10 Crema de verduras Pechuga de pollo empanada	11 Espirales pomodoro Tortilla americana	12 FESTIVO	13 NO LECTIVO
16 Crema de calabacín Merluza al horno	17 Crema de calabaza Tortilla alemana	18 Puré de patata Pechuga al horno	19 Crema de puerro Merluza al horno	20 Arroz con tomate Lomo adobado
23 Puré de patata Tortilla francesa	24 Arroz cocido Lomo al horno	25 Macarrones a la napolitana Abadejo al horno	26 Sopa de cocido Lomo al horno	27 Crema de zanahoria Pollo asado
30 Crema de patata, espinaca y zanahoria Salmón al horno	31 Crema de verduras Pechuga al horno			

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: octubre-23

MENÚ: 51.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
2 Salteado de verduras Limanda en pepitoria	3 Sopa de verduras Merluza en salsa de zanahoria	4 Arroz con tomate Abadejo al horno	5 Coliflor rehogada Merluza al horno	6 Crema de puerro Abadejo ajoarriero	kcl: 693,66 Prot: 25,02 HC: 88,86 Lip: 24,01
9 Guiso de patata Merluza al horno	10 Crema de zanahoria Abadejo al horno	11 Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Limanda al horno	12 FESTIVO	13 NO LECTIVO	kcl: 688,41 Prot: 24,61 HC: 87,53 Lip: 23,48
16 Crema de calabacín Abadejo ajoarriero	17 Guiso de patata Merluza encebollada	18 Salteado de verduras Limanda en pepitoria	19 Crema de puerro Merluza al horno	20 Arroz con tomate Abadejo al horno	kcl: 683,06 Prot: 23,84 HC: 91,16 Lip: 22,27
23 Coliflor rehogada Abadejo en pepitoria	24 Arroz caldoso de verduras Merluza al horno	25 Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Abadejo al horno	26 Sopa de verduras Limanda al horno	27 Crema de zanahoria Merluza encebollada	kcl: 689,19 Prot: 25,17 HC: 89,85 Lip: 23,03
30 Acelgas con patata Merluza al horno	31 Crema de puerro Abadejo ajoarriero				kcl: 687,34 Prot: 23,24 HC: 91,46 Lip: 22,79

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: **octubre-23**

MENÚ: **52.**

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
2	Lentejas a la campesina Limanda en pepitoria	3	Sopa de verduras Pechuga al horno	4	Espinacas salteadas Abadejo al horno	5	Potaje de garbanzos Tortilla francesa	6	Judías verdes con refrito Estofado de pavo	kcl: 562,28 Prot: 20,02 HC: 70,84 Lip: 20,13
9	Alubias estofadas Merluza al horno	10	Crema de verduras Pollo al limón	11	Espirales pomodoro Tortilla francesa	12	FESTIVO	13	NO LECTIVO	kcl: 564,08 Prot: 20,14 HC: 69,61 Lip: 20,56
16	Crema de calabacín Abadejo ajoarriero	17	Potaje de garbanzos Tortilla francesa	18	Menestra salteada Estofado de pavo	19	Lentejas estofadas Merluza al horno	20	Espinacas salteadas Pechuga al horno	kcl: 557,80 Prot: 19,27 HC: 72,41 Lip: 19,22
23	Guiso de alubias Tortilla francesa	24	Acelgas con patata Pechuga al horno	25	Macarrones a la napolitana Abadejo al horno	26	Sopa de verduras Limanda al horno	27	Crema de zanahoria Pollo asado	kcl: 571,07 Prot: 20,09 HC: 72,84 Lip: 20,21
30	Potaje de garbanzos Merluza al horno	31	Crema de verduras Pechuga al horno							kcl: 568,24 Prot: 20,62 HC: 74,06 Lip: 19,11

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: octubre-23

MENÚ: 53.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Lentejas a la campesina Magro con champiñones	3 Sopa maravilla con verduras Pollo en salsa	4 Arroz con tomate Abadejo al horno	5 Potaje de garbanzos Tortilla de patata	6 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras
9 Alubias estofadas Merluza al horno	10 Crema de verduras Pollo al limón	11 Espirales pomodoro Tortilla francesa	12 FESTIVO	13 NO LECTIVO
16 Crema de calabacín Empanada de atún	17 Potaje de garbanzos Tortilla francesa	18 Menestra salteada Pavo guisado con verduras	19 Lentejas estofadas Merluza al horno	20 Arroz con tomate Pechuga al horno
23 Guiso de alubias Tortilla de calabacín	24 Arroz caldoso de verduras Lomo al horno	25 Macarrones a la napolitana Abadejo al horno	26 Sopa de cocido Ternera guisada	27 Crema de zanahoria Pollo en salsa de champiñones
30 Potaje de garbanzos Merluza al horno	31 Crema de verduras Pollo con arroz			

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: **octubre-23**

MENÚ: **54.**

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
2	Lentejas a la campesina Limanda en pepitoria	3	Sopa de verduras Merluza en salsa de zanahoria	4	Espinacas salteadas Filete de abadejo en salsa verde	5	Potaje de garbanzos Tortilla de patata	6	Judías verdes con refrito Abadejo ajoarriero	kcl: 696,45 Prot: 25,07 HC: 88,36 Lip: 24,52
9	Alubias estofadas Salmón al horno	10	Crema de verduras Abadejo al horno	11	Pasta pomodoro Tortilla francesa	12	FESTIVO	13	NO LECTIVO	kcl: 689,92 Prot: 24,85 HC: 86,79 Lip: 23,87
16	Crema de calabacín Abadejo ajoarriero	17	Potaje de garbanzos Tortilla francesa	18	Menestra salteada Limanda en pepitoria	19	Lentejas estofadas Filete de merluza en salsa marinera	20	Espinacas salteadas Abadejo al horno	kcl: 687,05 Prot: 24,41 HC: 90,62 Lip: 22,70
23	Guiso de alubias Tortilla de calabacín	24	Crema de puerro Merluza al horno	25	Pasta a la napolitana Filete de abadejo en salsa	26	Sopa de verduras Limanda al horno	27	Acelgas con patata Merluza encebollada	kcl: 692,63 Prot: 26,12 HC: 89,04 Lip: 23,35
30	Potaje de garbanzos Salmón al horno	31	Crema de verduras Tortilla francesa							kcl: 696,69 Prot: 24,86 HC: 91,77 Lip: 23,14

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: **octubre-23**

MENÚ: **55.**

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
2	Pasta sin gluten ni huevo Magro con champiñones	3	Puré de patata Pechuga al horno	4	Arroz con tomate Lomo asado	5	Coliflor rehogada Tortilla de patata	6	Crema de puerro Pechuga al horno	kcl: 698,66 Prot: 23,43 HC: 93,15 Lip: 22,89
9	Crema de calabacín Pechuga al horno	10	Acelgas con patata Pollo al limón	11	Pasta pomodoro Tortilla francesa	12	FESTIVO	13	NO LECTIVO	kcl: 714,63 Prot: 24,81 HC: 97,04 Lip: 22,46
16	Crema de calabacín Pollo asado	17	Crema de calabaza Tortilla francesa	18	Puré de patata Pechuga al horno	19	Acelgas con patata Lomo asado	20	Arroz con tomate Lomo adobado	kcl: 696,81 Prot: 23,59 HC: 94,06 Lip: 22,62
23	Coliflor rehogada Tortilla de calabacín	24	Arroz cocido Lomo al horno	25	Pasta a la napolitana Pechuga al horno	26	Puré de patata Lomo en salsa casera	27	Acelgas con patata Pollo en salsa de champiñones	kcl: 706,53 Prot: 24,32 HC: 96,17 Lip: 20,21
30	Acelgas con patata Lomo al horno	31	Crema de puerro Pechuga al horno							kcl: 711,40 Prot: 25,01 HC: 95,23 Lip: 23,17

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: **octubre-23**

MENÚ: **56.**

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
2	Salteado de verduras Magro con champiñones	3	Sopa de verduras Pechuga al horno	4	Arroz blanco Abadejo al horno	5	Coliflor rehogada Tortilla francesa	6	Judías verdes con refrito Estofado de pavo	kcl: 684,95 Prot: 23,57 HC: 88,84 Lip: 23,22
9	Alubias estofadas Merluza al horno	10	Crema de verduras Pollo al limón	11	Pasta sin gluten ni huevo Tortilla francesa	12	FESTIVO	13	NO LECTIVO	kcl: 691,10 Prot: 25,11 HC: 90,25 Lip: 22,73
16	Crema de calabacín Pollo asado	17	Guiso de patata Tortilla francesa	18	Salteado de verduras Estofado de pavo	19	Acelgas con patata Merluza al horno	20	Arroz blanco Pechuga al horno	kcl: 685,46 Prot: 23,31 HC: 89,14 Lip: 23,67
23	Guiso de alubias Tortilla francesa	24	Acelgas con patata Lomo al horno	25	Macarrones sin gluten ni huevo Abadejo al horno	26	Sopa de verduras Limanda al horno	27	Crema de zanahoria Pollo en salsa de champiñones	kcl: 680,84 Prot: 25,14 HC: 89,76 Lip: 19,84
30	Acelgas con patata Merluza al horno	31	Crema de verduras Pechuga al horno							kcl: 698,90 Prot: 24,22 HC: 93,39 Lip: 22,95

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: octubre-23

MENÚ: 57.

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2 Triturado de lentejas, pollo, patata, calabacín y zanahoria	3 Triturado de pollo, patata, judía verde y calabacín	4 Triturado de pescado, patata y zanahoria	5 Triturado de huevo, patata, judía verde, zanahoria y calabacín	6 Triturado de ternera, patata, judía verde y puerro
9 Triturado de alubias, pescado, patata y judía verde	10 Triturado de pollo, patata, judía verde y calabacín	11 Triturado de huevo, patata, judía verde, zanahoria y calabacín	12 FESTIVO	13 NO LECTIVO
16 Triturado de pescado, patata y zanahoria	17 Triturado de huevo, patata, judía verde, zanahoria y calabacín	18 Triturado de pollo, patata, judía verde y calabacín	19 Triturado de lentejas, pollo, patata, calabacín y zanahoria	20 Triturado de ternera, patata, judía verde y puerro
23 Triturado de alubias, pescado, patata y judía verde	24 Triturado de ternera, patata, judía verde y puerro	25 Triturado de pescado, patata y zanahoria	26 Triturado de huevo, patata, judía verde, zanahoria y calabacín	27 Triturado de pollo, patata, judía verde y calabacín
30 Triturado de lentejas, pollo, patata, calabacín y zanahoria	31 Triturado de pollo, patata, judía verde y calabacín			

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: **octubre-23**

MENÚ: **58.**

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
2	Guisantes rehogados Magro con champiñones	3	Salteado de verduras Pechuga al horno	4	Espinacas salteadas Abadejo al horno	5	Coliflor rehogada Merluza al horno	6	Judías verdes con refrito Estofado de pavo	kcl: 684,32 Prot: 26,11 HC: 86,93 Lip: 22,87
9	Alubias estofadas Merluza al horno	10	Crema de verduras Pollo al limón	11	Espinacas salteadas Lomo asado	12	FESTIVO	13	NO LECTIVO	kcl: 680,81 Prot: 25,75 HC: 88,14 Lip: 22,24
16	Crema de calabacín Pollo asado	17	Salteado de verduras Merluza encebollada	18	Menestra salteada Estofado de pavo	19	Guisantes rehogados Merluza al horno	20	Espinacas salteadas Pechuga al horno	kcl: 684,25 Prot: 23,26 HC: 89,63 Lip: 23,34
23	Guiso de alubias Lomo asado	24	Acelgas con patata Pechuga al horno	25	Espinacas salteadas Abadejo al horno	26	Salteado de verduras Lomo al horno	27	Crema de zanahoria Pollo asado	kcl: 681,57 Prot: 26,08 HC: 87,72 Lip: 20,41
30	Crema de patata, espinaca y zanahoria Merluza al horno	31	Crema de verduras Pechuga al horno							kcl: 691,36 Prot: 24,39 HC: 90,84 Lip: 23,17

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: octubre-23

MENÚ: 59.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Pasta sin gluten ni huevo Lomo al horno	3 Arroz cocido Pechuga al horno	4 Arroz blanco Abadejo al horno	5 Pasta sin gluten ni huevo Merluza al horno	6 Arroz cocido Pechuga al horno
9 Pasta sin gluten ni huevo Salmón al horno	10 Arroz cocido Pechuga al horno	11 Pasta sin gluten ni huevo Lomo asado	12 FESTIVO	13 NO LECTIVO
16 Pasta sin gluten ni huevo Pollo asado	17 Arroz cocido Abadejo al horno	18 Pasta sin gluten ni huevo Pechuga al horno	19 Arroz cocido Merluza al horno	20 Arroz blanco Pechuga al horno
23 Arroz cocido Lomo asado	24 Pasta sin gluten ni huevo Pechuga al horno	25 Macarrones sin gluten ni huevo Abadejo al horno	26 Arroz cocido Lomo al horno	27 Pasta sin gluten ni huevo Pollo asado
30 Arroz cocido Salmón al horno	31 Pasta sin gluten ni huevo Pechuga al horno			

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: **octubre-23**

MENÚ: **60.**

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
2	Lentejas a la campesina Magro con champiñones	3	Sopa de verduras Pollo en salsa	4	Arroz con tomate Lomo asado	5	Potaje de garbanzos Pollo asado	6	Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras	kcl: 690,13 Prot: 26,97 HC: 87,04 Lip: 23,56
9	Alubias estofadas Estofado de pavo	10	Crema de verduras Pechuga al horno	11	Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Lomo asado	12	FESTIVO	13	NO LECTIVO	kcl: 718,33 Prot: 26,76 HC: 90,12 Lip: 25,07
16	Crema de calabacín Pollo asado	17	Potaje de garbanzos Magro con champiñones	18	Puré de patata Pavo guisado con verduras	19	Lentejas estofadas Lomo asado	20	Arroz con tomate Pechuga al horno	kcl: 706,48 Prot: 26,49 HC: 88,56 Lip: 24,85
23	Guiso de alubias Lomo asado	24	Arroz caldoso de verduras Pechuga al horno	25	Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Lomo con pimientos	26	Sopa de verduras Lomo en salsa casera	27	Crema de zanahoria Pollo en salsa de champiñones	kcl: 711,83 Prot: 26,44 HC: 89,48 Lip: 23,19
30	Potaje de garbanzos Lomo al horno	31	Crema de verduras Pechuga al horno							kcl: 716,71 Prot: 25,16 HC: 94,37 Lip: 24,12

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: **octubre-23**

MENÚ: **61.**

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
2	Crema de zanahoria Tortilla francesa	3	Puré de patata Pechuga al horno	4	Crema de calabaza Abadejo al horno	5	Pasta sin gluten ni huevo Tortilla francesa	6	Crema de puerro Pechuga al horno	kcl: 687,08 Prot: 23,24 HC: 89,76 Lip: 23,67
9	Crema de calabacín Merluza al horno	10	Crema de zanahoria Pechuga al horno	11	Pasta sin gluten ni huevo Limanda al horno	12	FESTIVO	13	NO LECTIVO	kcl: 700,90 Prot: 26,08 HC: 90,11 Lip: 23,45
16	Crema de calabacín Pollo asado	17	Crema de calabaza Tortilla francesa	18	Puré de patata Limanda en pepitoria	19	Crema de puerro Merluza al horno	20	Crema de calabaza Lomo adobado	kcl: 670,51 Prot: 22,24 HC: 87,53 Lip: 23,20
23	Puré de patata Tortilla francesa	24	Crema de puerro Pechuga al horno	25	Macarrones sin gluten ni huevo Abadejo al horno	26	Puré de patata Limanda al horno	27	Crema de zanahoria Pollo asado	kcl: 686,46 Prot: 24,51 HC: 90,48 Lip: 20,74
30	Crema de patata, espinaca y zanahoria Merluza al horno	31	Puré de patata Pechuga al horno							kcl: 693,77 Prot: 23,95 HC: 92,73 Lip: 22,94

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: **octubre-23**

MENÚ: **62.**

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
2	Guisantes rehogados Magro con champiñones	3	Sopa de verduras Pollo en salsa	4	Arroz con tomate Abadejo al horno	5	Potaje de garbanzos Lomo al horno	6	Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras	kcl: 694,38 Prot: 25,26 HC: 90,78 Lip: 23,13
9	Alubias estofadas Merluza al horno	10	Crema de verduras Pollo al limón	11	Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Lomo asado	12	FESTIVO	13	NO LECTIVO	kcl: 698,40 Prot: 24,85 HC: 89,32 Lip: 24,07
16	Crema de calabacín Pollo asado	17	Potaje de garbanzos Merluza encebollada	18	Menestra salteada Pavo guisado con verduras	19	Guisantes rehogados Merluza al horno	20	Arroz con tomate Pechuga al horno	kcl: 686,87 Prot: 24,93 HC: 88,74 Lip: 23,12
23	Guiso de alubias Abadejo en pepitoria	24	Arroz con verduras Lomo al horno	25	Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Abadejo al horno	26	Sopa de verduras Lomo en salsa casera	27	Crema de zanahoria Pollo asado	kcl: 685,25 Prot: 24,36 HC: 89,81 Lip: 20,97
30	Potaje de garbanzos Merluza al horno	31	Crema de verduras Pechuga al horno							kcl: 697,98 Prot: 25,18 HC: 92,74 Lip: 22,71

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: **octubre-23**

MENÚ: **63.**

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
2	Lentejas a la campesina (lenteja 200 gr) Salchichas al horno	3	Sopa maravilla con verduras (pasta 200 gr) Pollo en salsa (sin patata)	4	Arroz con tomate (arroz 150 gr) Filete de abadejo en salsa verde	5	Potaje de garbanzos (garbanzo 200 gr) Tortilla francesa 2º plato dieta 11	6	Judías verdes con refrito (patata 200 gr) Pavo guisado con verduras (sin patata)	kcl: 788,9 Prot: 28,5 HC: 99,4 Lip: 27,1
9	Alubias estofadas (alubia 200 gr) Medallón de salmón y calabaza con salsa de tomate	10	Crema de verduras (300 gr) Pechuga de pollo empanada Pan 50 gr	11	Espirales pomodoro (pasta 200 gr) Tortilla americana	12	FESTIVO	13	NO LECTIVO	kcl: 792,5 Prot: 29,6 HC: 101,3 Lip: 26,8
16	Crema de calabacín (300 gr) Merluza al horno Pan 50 gr Fruta 200 gr o 100 gr plátano 2º plato dieta 11	17	Potaje de garbanzos (garbanzo 200 gr) Tortilla alemana	18	Menestra salteada (patata 200 gr) Pavo guisado con verduras (sin patata)	19	Lentejas estofadas (lenteja 200 gr) Filete de merluza en salsa marinera	20	Arroz con tomate (arroz 150 gr) Lomo adobado	kcl: 788,1 Prot: 28,2 HC: 97,1 Lip: 27,4
23	Guiso de alubias (alubia 200 gr) Tortilla francesa 2º plato dieta 11	24	Arroz caldoso de verduras (arroz 150 gr) Albóndigas de cerdo a la jardinera	25	Macarrones a la napolitana (pasta 200 gr) Filete de abadejo en salsa	26	Sopa de cocido (pasta 200 gr) Lomo al horno 2º plato dieta 11	27	Crema de zanahoria (300 gr) Pollo en salsa de champiñones (sin patata) Pan 50 gr Fruta 200 gr o 100 gr plátano 2º plato dieta 11	kcl: 795,6 Prot: 30,2 HC: 98,5 Lip: 26,9
30	Potaje de garbanzos (garbanzo 200 gr) Medallón de salmón y calabaza con salsa de tomate	31	Crema de verduras (300 gr) Pollo con arroz (arroz 76 gr)						kcl: 786,6 Prot: 29,6 HC: 96,6 Lip: 26,7	

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES