

Menú de 3 a 8 años

MES: Mayo 2024

RAMON Y CAJAL

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		Sábado		Domingo	
				1		2		3		4		5	
6		7		8		9		10		11		12	
Alubias estofadas con verduras Abadejo en salsa verde (guisante, cebolla, ajo y perejil) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta		Arroz caldoso de verduras Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta		Potaje de garbanzos Salmón con salsa pomodoro con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos		Crema de verduras. Pollo en salsa de champiñones (champiñón, patata, cebolla y tomillo) Yogur y pan integral (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta		Macarrones pomodoro (tomate, cebolla, especias) Tortilla americana con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos		1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos		1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos	
13		14		15		16		17		18		19	
Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde) Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta		Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza en salsa marinera (tomate, cebolla, ajo y especias) Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos		Arroz con salsas de tomate Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos		Sopa de cocido con pasta Cocido completo con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta		Crema de calabacín Tira de mar (poté) rebozada con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Carne con Patatas y Fruta		1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta		1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos	
20		21		22		23		24		25		26	
Alubias estofadas con verduras Filete de abadejo en salsa (guisante, patata y tomate) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos		Crema de brócoli Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Patatas 2º Huevos con Arroz y Lácteos		Macarrones a la napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Merluza empanada con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos		Arroz caldoso de verduras Tortilla alemana con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta		Lentejas a la campesina Pollo al chilindron (patata, tomate, pimiento rojo y pimiento verde) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos		1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta		1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos	
27		28		29		30		31					
Potaje de garbanzos Filete de merluza a la griega con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos		Crema de verduras Pollo con arroz Fruta y pan integral (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos		Sopa minestrone Albondigas de merluza y pota en salsa (guisante, cebolla, zanahoria y orégano) con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Carne con Legumbres y Fruta		Judías verdes con refrito Magro a la campesina (patata, cebolla, tomate, pimiento, zanahoria, calabacín y tomillo) Yogur y pan integral (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta		Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta					
VE:2.515/602 GT:16 GS:2 HC:84 AZ:27 PROT:28 SAL:4		VE:2.431/581 GT:13 GS:3 HC:86 AZ:20 PROT:22 SAL:5		VE:2.547/609 GT:16 GS:3 HC:86 AZ:23 PROT:27 SAL:7		VE:2.438/583 GT:2.721 GS:4 HC:55 AZ:22 PROT:27 SAL:4		VE:2.447/585 GT:21 GS:4 HC:71 AZ:20 PROT:22 SAL:5					
VE:2.427/581 GT:18 GS:2 HC:70 AZ:23 PROT:29 SAL:4		VE:2.425/580 GT:25 GS:10 HC:66 AZ:19 PROT:20 SAL:3		VE:2.541/608 GT:17 GS:2 HC:92 AZ:24 PROT:18 SAL:3		VE:2.521/603 GT:25 GS:6 HC:73 AZ:18 PROT:20 SAL:5		VE:2.350/610 GT:17 GS:4 HC:75 AZ:20 PROT:41 SAL:4					
VE:2.510/600 GT:18 GS:2 HC:78 AZ:19 PROT:29 SAL:3		VE:2.510/601 GT:23 GS:4 HC:77 AZ:19 PROT:20 SAL:5		VE:2.474/592 GT:20 GS:3 HC:70 AZ:27 PROT:29 SAL:5		VE:2.437/583 GT:19 GS:6 HC:67 AZ:19 PROT:36 SAL:3		VE:2.415/578 GT:22 GS:4 HC:75 AZ:22 PROT:19 SAL:3					

MES: Mayo 2024

RAMON Y CAJAL

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		Sábado		Domingo	
				1		2		3		4		5	
6		7		8		9		10		11		12	
Alubias estofadas con verduras Abadejo en salsa verde (guisante, cebolla, ajo y perejil) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos		Arroz caldoso de verduras Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos		Potaje de garbanzos Salmon con salsa pomodoro con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta		Crema de verduras Pollo en salsa de champiñones (champiñon, patata, cebolla y tomillo) Yogur y pan integral (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta		Macarrones pomodoro (tomate, cebolla, especias) Tortilla americana con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos		1º Verdura 2º Pescado con Huevos con Pasta y Lácteos 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta		1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos	
13		14		15		16		17		18		19	
Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde) Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta		Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza en salsa mahonesa (tomate, cebolla, ajo y especias) Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos		Arroz con salsa de tomate Tortilla de calabacin con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos		Sopa de cocido con pasta Cocido completo con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta		Crema de calabacin Tira de mar (potá) rebozada con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Legumbres 2º Carne con Pasta y Lácteos		1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta		1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta	
20		21		22		23		24		25		26	
Alubias estofadas con verduras Filete de abadejo en salsa (guisante, patata y tomate) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta		Crema de brócoli Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Arroz 2º Huevos con Pasta y Lácteos		Macarrones a la napolitana (tomate, calabacin y albahaca) Merluza empanada con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta		Arroz caldoso de verduras Tortilla alemana con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta		Lentejas a la campesina Pollo al chilindron (patata, tomate, pimiento rojo y pimiento verde) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos		1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta		1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos	
27		28		29		30		31					
Potaje de garbanzos Filete de merluza a la griega con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta		Crema de verduras Pollo con arroz Fruta y pan integral (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos		Sopa minestrone Albóndigas de merluza y pota en salsa (guisante, cebolla, zanahoria y orégano) con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Carne con Patatas y Lácteos		Judías verdes con refrito Magro a la campesina (patata, cebolla, tomate, pimientto, zanahoria, calabacin y tomillo) Yogur y pan integral (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta		Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos					
VE:3.247/777 GT:24 GS:3 HC:93 AZ:31 PROT:41 SAL:5		VE:3.077/736 GT:30 GS:12 HC:86 AZ:26 PROT:25 SAL:4		VE:3.067/734 GT:21 GS:3 HC:111 AZ:31 PROT:22 SAL:4		VE:3.059/732 GT:32 GS:17 HC:82 AZ:19 PROT:27 SAL:6		VE:3.108/744 GT:21 GS:5 HC:90 AZ:28 PROT:30 SAL:4					
VE:3.302/790 GT:21 GS:3 HC:107 AZ:37 PROT:38 SAL:6		VE:3.219/770 GT:19 GS:4 HC:117 AZ:37 PROT:29 SAL:6		VE:3.143/752 GT:21 GS:3 HC:103 AZ:31 PROT:34 SAL:9		VE:3.138/751 GT:37 GS:4 HC:64 AZ:25 PROT:37 SAL:6		VE:3.201/766 GT:27 GS:5 HC:93 AZ:27 PROT:30 SAL:6					

MES: mayo-24

MENÚ:

(10) - SIN FRUTOS SECOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1 FESTIVO	2 Lentejas guisadas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur y pan	3 Crema de zanahoria Albóndigas de cerdo a la jardinera Fruta y pan	Kcal: Pro: HC: Lip:
6 Alubias estofadas Filete de abadejo en salsa verde Fruta y pan	7 Arroz caldoso de verduras Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	8 Potaje de garbanzos Salmon con salsa pomodoro Ensalada de lechuga Fruta y pan	9 Crema de verduras Pollo en salsa de champiñones Yogur y pan	10 Macarrones pomodoro Tortilla americana Ensalada de lechuga Fruta y pan	Kcal: Pro: HC: Lip:
13 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Fruta y pan	14 Lentejas estofadas Filete de merluza en salsa marinera Fruta y pan	15 Arroz con tomate Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	16 Sopa de cocido Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan	17 Crema de calabacín Limanda en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	Kcal: Pro: HC: Lip:
20 Guiso de alubias Filete de abadejo en salsa Fruta y pan	21 Crema de brócoli Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	22 Macarrones a la napolitana Merluza en salsa vizcaína Ensalada de lechuga Fruta y pan	23 Arroz caldoso de verduras Tortilla alemana Ensalada de lechuga Yogur y pan	24 Lentejas a la campesina Pollo al chilindrón Fruta y pan	Kcal: Pro: HC: Lip:
27 Potaje de garbanzos Filete de merluza a la griega Ensalada de lechuga Fruta y pan	28 Crema de verduras Pollo con arroz Fruta y pan	29 Sopa minestrone Albóndigas de merluza y pota en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan	30 Judías verdes con refrito Magro a la campesina Yogur y pan	31 Alubias estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	Kcal: Pro: HC: Lip:

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: mayo-24

MENÚ:

17. NO CERDO NI MARISCO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1 FESTIVO	2 Lentejas guisadas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	3 Crema de zanahoria Estofado de pavo Fruta y pan	Kcal: 702.17 Prot: 25.83 HC: 88.76 Lip: 24.64
Alubias estofadas Ternera guisada Fruta y pan	Arroz caldoso de verduras Pollo asado Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	Potaje de garbanzos Estofado de pavo Ensalada de lechuga Fruta y pan	Crema de verduras Pollo en salsa de champiñones Yogur y pan integral	Macarrones pomodoro Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	Kcal: 718.31 Prot: 26.71 HC: 87.69 Lip: 26.18
Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Fruta y pan	Lentejas estofadas Pollo al limón Fruta y pan integral	Arroz con tomate Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	Sopa de verduras Ternera guisada Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	Crema de calabacín Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	Kcal: 697.93 Prot: 25.20 HC: 89.31 Lip: 24.14
0 Guiso de alubias Tortilla francesa Fruta y pan	21 Crema de brócoli Ternera guisada Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	22 Macarrones a la napolitana Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	23 Arroz caldoso de verduras Tortilla alemana Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	24 Lentejas a la campesina Pollo al chilindrón Fruta y pan	Kcal: 708.59 Prot: 26.54 HC: 90.12 Lip: 23.95
7 Potaje de garbanzos Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	28 Crema de verduras Pollo con arroz Fruta y pan integral	29 Sopa minestrone Estofado de pavo Ensalada de lechuga Fruta y pan	30 Judías verdes con refrito Pollo asado Yogur y pan integral	31 Alubias estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	Kcal: 709.35 Prot: 25.96 HC: 90.37 Lip: 24.68

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: mayo-24

MENÚ:

20. NO HUEVO, PESCADO, LTP

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
TODA LA FRUTA PELADA Y LAVADA					
		1 FESTIVO	2 Lentejas guisadas con verduras Pollo asado Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	3 Crema de zanahoria Albóndigas de cerdo a la jardinera Fruta y pan	Kcal: 693.63 Prot: 26.61 HC: 87.42 Lip: 23.94
Alubias estofadas Pechuga al horno Fruta y pan	Arroz caldoso de verduras Lomo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	8 Potaje de garbanzos Estofado de pavo Ensalada de lechuga Fruta y pan	9 Crema de verduras Pollo en salsa de champiñones Yogur y pan integral	10 Macarrones sin gluten ni huevo pomodoro Ternera guisada Ensalada de lechuga Fruta y pan	Kcal: 725.41 Prot: 26.90 HC: 89.68 Lip: 25.99
3 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Fruta y pan	14 Lentejas estofadas Pollo al limón Fruta y pan integral	15 Arroz con tomate Ternera guisada Ensalada de lechuga Fruta y pan	16 Sopa de verduras Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	17 Crema de calabacín Lomo con pimientos Ensalada de lechuga Fruta y pan	Kcal: 697.72 Prot: 24.81 HC: 89.13 Lip: 24.37
0 Guiso de alubias Lomo asado Fruta y pan	21 Crema de brócoli Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	22 Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	23 Arroz caldoso de verduras Magro con champiñones Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	24 Lentejas a la campesina Pollo al chilindrón Fruta y pan	Kcal: 724.71 Prot: 26.84 HC: 90.13 Lip: 24.11
7 Potaje de garbanzos Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	28 Crema de verduras Pollo con arroz Fruta y pan integral	29 Sopa de verduras Estofado de pavo Ensalada de lechuga Fruta y pan	30 Judías verdes con refrito Magro a la campesina Yogur y pan integral	31 Alubias estofadas Pollo al limón Ensalada de lechuga Fruta y pan	Kcal: 721.78 Prot: 24.91 HC: 94.02 Lip: 24.95