



MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

(21) - SIN LACTOSA

MENÚ:

MES: mayo-25

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional	
						1		2			
								FESTIVO		FESTIVO	
										0	
										0	
										0	
										0	
5	Pasta pomodoro Abadejo ajoarriero Fruta y pan	6	Potaje de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	7	Menestra salteada Magro a la campesina Fruta y pan	8	Lentejas guisadas con verduras Caballa con pisto Fruta y pan	9	Crema de calabacín eco Pollo en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 692.6 Pro: 25.6 HC: 88.4 Lip: 23.8	
12	Guiso de alubias Revuelto de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	13	Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Fruta y pan	14	Patatas guisadas Abadejo al horno Fruta y pan	15	Sopa casera Cocido completo Ensalada de lechuga Fruta y pan	16	Arroz eco caldoso de verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 697.1 Pro: 26.4 HC: 87.5 Lip: 24.1	
19	Verdura tricolor Magro a la campesina Fruta y pan	20	Lentejas eco estofadas Limanda en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	21	Crema de verduras Pollo con arroz Fruta y pan	22	Potaje de garbanzos Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	23	Pasta a la napolitana Abadejo ajoarriero Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 700.3 Pro: 24.7 HC: 89.8 Lip: 24.4	
26	Sopa casera Pollo al chilindrón Fruta y pan	27	Arroz con tomate Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	28	Guiso de alubias Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	29	Borrajá con patata Pavo guisado con verduras Fruta y pan	30	Lentejas eco a la campesina Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 697.6 Pro: 25.6 HC: 90.8 Lip: 21.4	

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		Sábado	Domingo		
						1	2	3	4				
						1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	1º Legumbres 2º Carne con Arroz y Fruta 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta				
5	Espirales pomodoro (tomate, cebolla, especias) Filete de abadejo al horno con verduritas (cebolla, zanahoria y pimiento) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos	6	Potaje de garbanzos Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	7	Menestra de verduras salteadas Magro de cerdo a la campesina (patata, cebolla, tomate, pimiento, zanahoria, calabacín y tomillo) Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta	8	Lentejas estofadas con verduras Filete de caballa con pisto Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	9	Crema de calabacín (eco.) Pollo en salsa (patata, cebolla, zanahoria y tomate) con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Fruta	10	1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	11	1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos
						VE:2.490/596 GT:19 GS:2 HC:78 AZ:24 PROT:26 SAL:2	VE:2.533/606 GT:25 GS:2 HC:65 AZ:24 PROT:24 SAL:2	VE:2.418/578 GT:20 GS:3 HC:83 AZ:21 PROT:34 SAL:1	VE:2.543/608 GT:20 GS:4 HC:75 AZ:19 PROT:30 SAL:2				
12	Alubias guisadas Revuelto de atún con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	13	Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Fruta y pan integral (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	14	Patatas guisadas Filete de merluza a la griega Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos	15	Sopa de cocido Cocido completo con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta	16	Arroz (eco.) caldoso de verduras Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	17	1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos	18	1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos
						VE:2.478/593 GT:24 GS:4 HC:67 AZ:23 PROT:25 SAL:2	VE:2.468/590 GT:24 GS:3 HC:65 AZ:25 PROT:25 SAL:2	VE:2.651/634 GT:21 GS:5 HC:78 AZ:20 PROT:30 SAL:2	VE:2.483/594 GT:24 GS:6 HC:74 AZ:18 PROT:20 SAL:2				
19	Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde) Magro de cerdo a la campesina (patata, cebolla, tomate, pimiento, zanahoria, calabacín y tomillo) Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos	20	Lentejas (eco) estofadas con verduras Salmón al horno con salsa pomodoro con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	21	Crema de verduras Pollo con arroz Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	22	Potaje de garbanzos Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	23	Macarrones integrales (eco.) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Abadejo en salsa verde (guisante, cebolla, ajo y perejil) con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	24	1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta	25	1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos
						VE:2.497/597 GT:23 GS:2 HC:69 AZ:23 PROT:24 SAL:2	VE:2.440/584 GT:16 GS:2 HC:86 AZ:18 PROT:20 SAL:2	VE:2.537/607 GT:26 GS:5 HC:64 AZ:20 PROT:25 SAL:2	VE:2.409/576 GT:18 GS:2 HC:76 AZ:23 PROT:25 SAL:2				
26	Sopa minestrone Pollo al chilindrón (patata, tomate, pimiento rojo y pimiento verde) Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos	27	Arroz con salsa de tomate Filete de merluza en salsa marinera (tomate, cebolla, ajo y especias) con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	28	Alubias guisadas Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	29	Salteado de borraja con patatas Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Yogur y pan integral (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta	30	Lentejas (eco.) a la campesina Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos	31	1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta		
						VE:2.476/592 GT:17 GS:4 HC:70 AZ:21 PROT:38 SAL:2	VE:2.536/607 GT:22 GS:3 HC:77 AZ:19 PROT:23 SAL:1	VE:2.485/594 GT:26 GS:5 HC:61 AZ:21 PROT:27 SAL:2	VE:2.430/581 GT:21 GS:4 HC:71 AZ:17 PROT:29 SAL:1				

(*) Recomendación cena (**) Recomendación comida // A partir de 18 meses

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		Sábado	Domingo		
5	Espirales pomodoro (tomate, cebolla, especias) Filete de abadejo al horno con verduritas (cebolla, zanahoria y pimiento) Fruta y pan (*) 1ª Verdura 2ª Carne con Verdura y Lácteos	6	Potaje de garbanzos Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1ª Verdura 2ª Carne con Patatas y Fruta	7	Menestra de verduras salteadas Magro de cerdo a la campesina (patata, cebolla, tomate, pimiento, zanahoria, calabacín y tomillo) Fruta y pan (*) 1ª Arroz 2ª Huevos con Verdura y Lácteos	8	Lentejas estofadas con verduras Filete de caballa con pisto Yogur y pan integral (*) 1ª Verdura 2ª Carne con Verdura y Fruta	9	Crema de calabacín (eco.) Pollo en salsa (patata, cebolla, zanahoria y tomate) con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1ª Arroz 2ª Huevos con Pasta y Lácteos	10	1ª Pasta 2ª Carne con Verdura y Fruta 1ª Verdura 2ª Pescado con Patatas y Lácteos	11	1ª Verdura 2ª Pescado con Legumbres y Fruta 1ª Patatas 2ª Carne con Verdura y Lácteos
12	Alubias guisadas Revuelto de atún con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1ª Verdura 2ª Pescado con Arroz y Fruta	13	Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Fruta y pan integral (*) 1ª Pasta 2ª Carne con Verdura y Fruta	14	Patatas guisadas Filete de merluza a la griega Fruta y pan (*) 1ª Verdura 2ª Carne con Verdura y Fruta	15	Sopa de cocido Cocido completo con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1ª Verdura 2ª Pescado con Patatas y Fruta	16	Arroz (eco.) caldoso de verduras Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1ª Verdura 2ª Carne con Patatas y Lácteos	17	1ª Verdura 2ª Huevos con Pasta y Lácteos 1ª Arroz 2ª Carne con Verdura y Lácteos	18	1ª Legumbres 2ª Pescado con Verdura y Lácteos 1ª Verdura 2ª Carne con Legumbres y Lácteos
19	Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde) Magro de cerdo a la campesina (patata, cebolla, tomate, pimiento, zanahoria, calabacín y tomillo) Fruta y pan (*) 1ª Arroz 2ª Pescado con Verdura y Fruta	20	Lentejas (eco) estofadas con verduras Salmón al horno con salsa pomodoro con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1ª Verdura 2ª Carne con Pasta y Lácteos	21	Crema de verduras Pollo con arroz Fruta y pan (*) 1ª Pasta 2ª Pescado con Verdura y Fruta	22	Potaje de garbanzos Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1ª Verdura 2ª Carne con Patatas y Fruta	23	Macarrones integrales (eco.) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Abadejo en salsa verde (guisante, cebolla, ajo y perejil) con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1ª Verdura 2ª Carne con Arroz y Lácteos	24	1ª Verdura 2ª Huevos con Patatas y Lácteos 1ª Patatas 2ª Carne con Verdura y Fruta	25	1ª Arroz 2ª Pescado con Verdura y Lácteos 1ª Huevos con Pasta y Lácteos
26	Sopa minestrone Pollo al chilindrón (patata, tomate, pimiento rojo y pimiento verde) Fruta y pan (*) 1ª Pasta 2ª Carne con Verdura y Fruta	27	Arroz con salsa de tomate Filete de merluza en salsa marinera (tomate, cebolla, ajo y especias) con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1ª Verdura 2ª Carne con Patatas y Lácteos	28	Alubias guisadas Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1ª Verdura 2ª Pescado con Pasta y Lácteos	29	Salteado de borraja con patatas Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Yogur y pan integral (*) 1ª Pasta 2ª Pescado con Verdura y Fruta	30	Lentejas (eco.) a la campesina Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1ª Verdura 2ª Pescado con Patatas y Lácteos	31	1ª Arroz 2ª Carne con Verdura y Fruta 1ª Verdura 2ª Pescado con Pasta y Lácteos		

(*) Recomendación cena (**) Recomendación comida // A partir de 18 meses

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

(08) - SIN PESCADO BLANCO

MENÚ:

MES: mayo-25

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional	
						1		2			
5	Pasta pomodoro Ternera guisada Fruta y pan	6	Potaje de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	7	Menestra salteada Magro a la campesina Fruta y pan	8	Lentejas guisadas con verduras Estofado de pavo Yogur y pan	9	Crema de calabacín eco Pollo en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 697.6 Prol: 25.8 HC: 88.1 Lip: 24.4	
12	Guiso de alubias Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	13	Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Fruta y pan	14	Patatas guisadas Lomo al horno Fruta y pan	15	Sopa casera Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan	16	Arroz eco caldoso de verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 722.4 Prol: 26.2 HC: 88.1 Lip: 26.7	
19	Verdura tricolor Magro a la campesina Fruta y pan	20	Lentejas eco estofadas Ternera guisada Ensalada de lechuga Fruta y pan	21	Crema de verduras Pollo con arroz Fruta y pan	22	Potaje de garbanzos Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Yogur y pan	23	Pasta a la napolitana Estofado de pavo Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 702.3 Prol: 24.8 HC: 89.8 Lip: 24.6	
26	Sopa casera Pollo al chiliandrón Fruta y pan	27	Arroz con tomate Lomo encebollado Ensalada de lechuga Fruta y pan	28	Guiso de alubias Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	29	Borrajá con patata Pavo guisado con verduras Yogur y pan	30	Lentejas eco a la campesina Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 711.4 Prol: 26.2 HC: 90.5 Lip: 24.3	

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

(08) - SIN PESCADO BLANCO

MENÚ:

MES: mayo-25

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional	
						1		2			
5	Pasta pomodoro Ternera guisada Fruta y pan	6	Potaje de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	7	Menestra salteada Magro a la campesina Fruta y pan	8	Lentejas guisadas con verduras Estofado de pavo Yogur y pan	9	Crema de calabacín eco Pollo en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 697.6 Pro: 25.8 HC: 88.1 Lip: 24.4	
12	Guiso de alubias Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	13	Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Fruta y pan	14	Patatas guisadas Lomo al horno Fruta y pan	15	Sopa casera Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan	16	Arroz eco caldoso de verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 722.4 Pro: 26.2 HC: 88.1 Lip: 26.7	
19	Verdura tricolor Magro a la campesina Fruta y pan	20	Lentejas eco estofadas Ternera guisada Ensalada de lechuga Fruta y pan	21	Crema de verduras Pollo con arroz Fruta y pan	22	Potaje de garbanzos Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Yogur y pan	23	Pasta a la napolitana Estofado de pavo Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 702.3 Pro: 24.8 HC: 89.8 Lip: 24.6	
26	Sopa casera Pollo al chilindrón Fruta y pan	27	Arroz con tomate Lomo encebollado Ensalada de lechuga Fruta y pan	28	Guiso de alubias Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	29	Borrajá con patata Pavo guisado con verduras Yogur y pan	30	Lentejas eco a la campesina Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 711.4 Pro: 26.2 HC: 90.5 Lip: 24.3	

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: mayo-25

MENÚ: 9. NO FRUTOS SECOS, GUISANTES, MOSTAZA

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves	Viernes		I. Nutricional
5	Pasta pomodoro Abadejo ajoarriero Fruta y pan	6 Coliflor rehogada Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	7 Salteado de verduras Magro a la campesina Fruta y pan	8 Acelgas rehogadas Caballa con pisto Yogur y pan integral	9 Crema de calabacín eco Pollo en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan				kdl: 685,43 Prot: 23,72 HC: 88,26 Lip: 23,94
12	Brócoli rehogado Revuelto de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	13 Acelgas con patata Pavo guisado con verduras Fruta y pan integral	14 Patatas guisadas Abadejo al horno Fruta y pan	15 Sopa casera Ternera guisada Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	16 Arroz eco caldoso de verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan				kdl: 694,11 Prot: 25,90 HC: 89,11 Lip: 23,22
19	Coliflor rehogada Magro a la campesina Fruta y pan	20 Guiso de patata Limanda en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	21 Crema de calabaza Pollo con arroz Fruta y pan	22 Acelgas rehogadas Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	23 Pasta a la napolitana Abadejo ajoarriero Ensalada de lechuga Fruta y pan				kdl: 681,01 Prot: 22,74 HC: 88,53 Lip: 23,70
26	Sopa casera Pollo al chilindrón Fruta y pan	27 Arroz con tomate Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	28 Coliflor rehogada Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	29 Borrajá con patata Pavo guisado con verduras Yogur y pan integral	30 Salteado de verduras Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan				kdl: 682,67 Prot: 25,21 HC: 90,16 Lip: 20,15

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES



MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: mayo-25 MENÚ: (17) - NO CERDO, PESCADO, MARISCO

Lunes		Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1	2	0
5	Espirales con salsa pomodoro	Potaje de garbanzos	Menestra salteada	FESTIVO	FESTIVO	0
	Ternera guisada	Tortilla de patata	Pechuga al horno	Estofado de pavo	Pollo en salsa	0
	Fruta y pan	Ensalada de lechuga	Fruta y pan	Yogur y pan integral	Ensalada de lechuga	0
		Fruta y pan integral			Fruta y pan	0
				8	9	kcal: 702.2
				Lentejas guisadas con verduras	Crema de calabacín eco	Pro: 25.8
				Estofado de pavo	Pollo en salsa	HC: 88.8
				Yogur y pan integral	Fruta y pan	Lip: 24.6
12	Guiso de alubias	Judías verdes con refrito	Patatas guisadas	Sopa de verduras	Arroz eco caldoso de verduras	kcal: 718.3
	Tortilla francesa	Pavo guisado con verduras	Pollo al limón	Ternera guisada	Tortilla de queso	Pro: 26.7
	Ensalada de lechuga			Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	HC: 87.7
	Fruta y pan	Fruta y pan integral	Fruta y pan	Yogur y pan integral	Fruta y pan	Lip: 26.2
19	Verdura tricolor	Lentejas eco estofadas	Crema de verduras	Potaje de garbanzos	Macarrones integrales eco con salsa napolitana	kcal: 697.9
	Estofado de pavo	Ternera guisada	Pollo con arroz	Tortilla de calabacín	Pechuga al horno	Pro: 25.2
	Fruta y pan	Ensalada de lechuga	Fruta y pan	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	HC: 89.3
		Fruta y pan integral		Yogur y pan integral	Fruta y pan	Lip: 24.1
26	Sopa minestrone	Arroz con tomate	Guiso de alubias	Borrajá con patata	Lentejas eco a la campesina	kcal: 708.6
	Pollo al chiliandrón	Pechuga al horno	Tortilla de patata	Pavo guisado con verduras	Tortilla francesa	Pro: 26.5
	Fruta y pan	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Yogur y pan integral	Ensalada de lechuga	HC: 90.1
		Fruta y pan integral	Fruta y pan		Fruta y pan	Lip: 24.0

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: mayo-25

MENÚ:

20. NO HUEVO, PESCADO, LTP, MELOCOTÓN NI FRUTAS CON HUESO

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional	
						1	2	FESTIVO			
5	Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Ternera guisada Fruta y pan	6	Potaje de garbanzos Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	7	Menestra salteada Magro a la campesina Fruta y pan	8	9	Lentejas guisadas con verduras Estofado de pavo Yogur y pan Fruta y pan	Crema de calabacín eco Pollo en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan	kdi: 693,63 Prot: 26,61 HC: 87,42 Lip: 23,94	
12	Guiso de alubias Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	13	Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Fruta y pan	14	Patatas guisadas Lomo al horno Fruta y pan	15	16	Sopa de verduras Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan Fruta y pan	Arroz eco caldoso de verduras Lomo encebollado Ensalada de lechuga Fruta y pan	kdi: 725,41 Prot: 26,90 HC: 89,68 Lip: 25,99	
19	Verdura tricolor Magro a la campesina Fruta y pan	20	Lentejas eco estofadas Ternera guisada Ensalada de lechuga Fruta y pan	21	Crema de verduras Pollo con arroz Fruta y pan	22	23	Potaje de garbanzos Lomo con pimientos Ensalada de lechuga Yogur y pan Fruta y pan	Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	kdi: 697,72 Prot: 24,81 HC: 89,13 Lip: 24,37	
26	Sopa de verduras Pollo al chilindrón Fruta y pan	27	Arroz con tomate Lomo encebollado Ensalada de lechuga Fruta y pan	28	Guiso de alubias Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	29	30	Borrajá con patata Pavo guisado con verduras Yogur y pan	Lentejas eco a la campesina Lomo asado Ensalada de lechuga Fruta y pan	kdi: 724,71 Prot: 26,84 HC: 90,13 Lip: 24,11	

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES