

MES: Marzo 2025

CPI PARQUE GOYA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<p><b>3</b></p> <p>Crema de brócoli Pollo en salsa de champiñones (champiñón, patata, cebolla y tomillo) Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:2.464/589 GT:17 GS:4 HC:74 AZ:20 PROT:32 SAL:2</p>	<p><b>4</b></p> <p>Lentejas (eco) a la castellana Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos)</p> <p>VE:2.461/589 GT:19 GS:3 HC:79 AZ:17 PROT:26 SAL:1</p>	<p><b>5</b></p> <p><b>FESTIVO</b> 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos (* 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>6</b></p> <p>Sopa de cocido con pasta Cocido completo con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta)</p> <p>VE:2.651/634 GT:21 GS:5 HC:78 AZ:20 PROT:30 SAL:2</p>	<p><b>7</b></p> <p>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)</p> <p>VE:2.424/580 GT:19 GS:3 HC:71 AZ:23 PROT:28 SAL:2</p>	<p><b>8</b></p> <p>1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p><b>9</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>
<p><b>10</b></p> <p>Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde) Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:2.417/578 GT:19 GS:3 HC:75 AZ:24 PROT:25 SAL:2</p>	<p><b>11</b></p> <p>Sopa maravilla con verduras Salmón al horno con salsa pomodoro con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta)</p> <p>VE:2.452/587 GT:16 GS:2 HC:71 AZ:24 PROT:38 SAL:2</p>	<p><b>12</b></p> <p>Lentejas (eco.) a la jardinera Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p> <p>VE:2.419/579 GT:21 GS:4 HC:72 AZ:17 PROT:26 SAL:2</p>	<p><b>13</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo en salsa (guisante, patata y tomate) con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:2.545/609 GT:20 GS:3 HC:78 AZ:22 PROT:28 SAL:2</p>	<p><b>14</b></p> <p>Alubias estofadas con verduras Revuelto de jamón york Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:2.520/603 GT:21 GS:4 HC:74 AZ:20 PROT:26 SAL:1</p>	<p><b>15</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>16</b></p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>
<p><b>17</b></p> <p>Espirales pomodoro (tomate, cebolla, especias) Merluza en salsa marinera con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos)</p> <p>VE:2.429/581 GT:18 GS:2 HC:78 AZ:23 PROT:26 SAL:2</p>	<p><b>18</b></p> <p>Potaje de garbanzos Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p> <p>VE:2.505/599 GT:24 GS:4 HC:69 AZ:19 PROT:22 SAL:2</p>	<p><b>19</b></p> <p>Salteado de borraja con patatas Magro a la campesina Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:2.467/590 GT:22 GS:2 HC:72 AZ:20 PROT:24 SAL:1</p>	<p><b>20</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduras Filete de caballa con pisto Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:2.451/586 GT:20 GS:2 HC:68 AZ:20 PROT:34 SAL:1</p>	<p><b>21</b></p> <p>Crema de calabacín (eco.) Pollo con arroz con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:2.528/605 GT:18 GS:3 HC:87 AZ:18 PROT:20 SAL:2</p>	<p><b>22</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p><b>23</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>
<p><b>24</b></p> <p>Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos)</p> <p>VE:2.472/591 GT:22 GS:4 HC:70 AZ:20 PROT:25 SAL:2</p>	<p><b>25</b></p> <p>Arroz caldoso de verduras Salmón al horno con salsa de tomate Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p> <p>VE:2.448/586 GT:16 GS:2 HC:80 AZ:22 PROT:30 SAL:2</p>	<p><b>26</b></p> <p>Patatas guisadas Revuelto de atún con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta)</p> <p>VE:2.418/579 GT:28 GS:4 HC:59 AZ:20 PROT:21 SAL:2</p>	<p><b>27</b></p> <p>Sopa de cocido con pasta Cocido completo con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:2.651/634 GT:21 GS:5 HC:78 AZ:20 PROT:30 SAL:2</p>	<p><b>28</b></p> <p>Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:2.518/602 GT:25 GS:5 HC:63 AZ:23 PROT:27 SAL:2</p>	<p><b>29</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>30</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>
<p><b>31</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:2.432/582 GT:18 GS:3 HC:79 AZ:19 PROT:25 SAL:1</p>						
					<p>TODOS LOS MENUS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA</p>	

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

MES: Marzo 2025

CPI PARQUE GOYA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<p><b>3</b></p> <p>Crema de brócoli Pollo en salsa de champiñones (champiñón, patata, cebolla y tomillo) Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.176/760 GT:22 GS:5 HC:95 AZ:26 PROT:43 SAL:2</p>	<p><b>4</b></p> <p>Lentejas (eco) a la castellana Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:3.127/748 GT:25 GS:4 HC:97 AZ:23 PROT:33 SAL:2</p>	<p><b>5</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>6</b></p> <p>Sopa de cocido con pasta Cocido completo con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.285/786 GT:26 GS:6 HC:95 AZ:26 PROT:38 SAL:3</p>	<p><b>7</b></p> <p>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 Arroz y Lácteos)</p> <p>VE:3.065/733 GT:26 GS:3 HC:85 AZ:25 PROT:37 SAL:2</p>	<p><b>8</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>9</b></p> <p>1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>
<p><b>10</b></p> <p>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 Lácteos)</p> <p>VE:3.118/746 GT:24 GS:4 HC:94 AZ:32 PROT:35 SAL:2</p>	<p><b>11</b></p> <p>Sopa maravilla con verduras Salmón al horno con salsa pomodoro con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta)</p> <p>VE:3.098/741 GT:22 GS:3 HC:84 AZ:32 PROT:51 SAL:3</p>	<p><b>12</b></p> <p>Lentejas (eco.) a la jardinera Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta)</p> <p>VE:3.111/744 GT:29 GS:7 HC:86 AZ:23 PROT:35 SAL:3</p>	<p><b>13</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo en salsa (guisante, patata y tomate) con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.102/742 GT:24 GS:4 HC:96 AZ:25 PROT:33 SAL:3</p>	<p><b>14</b></p> <p>Alubias estofadas con verduras Revuelto de jamón york Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:3.263/781 GT:27 GS:5 HC:93 AZ:27 PROT:36 SAL:2</p>	<p><b>15</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p><b>16</b></p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>
<p><b>17</b></p> <p>Espirales pomodoro (tomate, cebolla, especias) Merluza en salsa marinera con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta)</p> <p>VE:3.114/745 GT:24 GS:2 HC:97 AZ:30 PROT:34 SAL:2</p>	<p><b>18</b></p> <p>Potaje de garbanzos Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)</p> <p>VE:3.286/786 GT:31 GS:5 HC:91 AZ:26 PROT:30 SAL:2</p>	<p><b>19</b></p> <p>Salteado de borraja con patatas Magro a la campesina Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:3.149/753 GT:29 GS:2 HC:87 AZ:27 PROT:32 SAL:2</p>	<p><b>20</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduras Filete de caballa con pisto Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.117/746 GT:29 GS:3 HC:78 AZ:22 PROT:45 SAL:2</p>	<p><b>21</b></p> <p>Crema de calabacín (eco.) Pollo con arroz con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:3.195/764 GT:22 GS:3 HC:111 AZ:24 PROT:26 SAL:2</p>	<p><b>22</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>23</b></p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>
<p><b>24</b></p> <p>Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos)</p> <p>VE:3.172/759 GT:28 GS:5 HC:90 AZ:27 PROT:33 SAL:2</p>	<p><b>25</b></p> <p>Arroz caldoso de verduras Salmón al horno con salsa de tomate Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.190/763 GT:22 GS:3 HC:98 AZ:30 PROT:42 SAL:2</p>	<p><b>26</b></p> <p>Patatas guisadas Revuelto de atún con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p> <p>VE:3.103/742 GT:35 GS:6 HC:75 AZ:27 PROT:28 SAL:2</p>	<p><b>27</b></p> <p>Sopa de cocido con pasta Cocido completo con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.285/786 GT:26 GS:6 HC:95 AZ:26 PROT:38 SAL:3</p>	<p><b>28</b></p> <p>Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.144/752 GT:32 GS:7 HC:76 AZ:26 PROT:37 SAL:2</p>	<p><b>29</b></p> <p>1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos</p>	<p><b>30</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>
<p><b>31</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)</p> <p>VE:3.095/740 GT:24 GS:4 HC:98 AZ:25 PROT:32 SAL:2</p>						
					<p>TODOS LOS MENUS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA</p>	

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

MES: marzo-25

MENÚ: (01) - CELÍACO NO FRUTOS SECOS, MOSTAZA, SÉSAMO

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional	
3	<p>Crema de brócoli</p> <p>Pollo en salsa de champiñones</p> <p>Fruta y pan sin gluten</p>	4	<p>Guisantes rehogados</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan sin gluten</p>	5	<p>FESTIVO</p>	6	<p>Sopa de verduras</p> <p>Cocido completo</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur y pan sin gluten</p>	7	<p>Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana</p> <p>Filete de abadejo en salsa verde</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan sin gluten</p>	kcl:	686,2
10	<p>Verdura tricolor</p> <p>Pavo guisado con verduras</p> <p>Fruta y pan sin gluten</p>	11	<p>Sopa de verduras</p> <p>Salmón al horno con salsa pomodoro</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan sin gluten</p>	12	<p>Guisantes rehogados</p> <p>Tortilla de queso</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan sin gluten</p>	13	<p>Arroz con tomate</p> <p>Filete de abadejo en salsa</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur y pan sin gluten</p>	14	<p>Guiso de alubias con verduras</p> <p>Revuelto de york</p> <p>Fruta y pan sin gluten</p>	kcl:	690,7
17	<p>Pasta sin gluten ni huevo pomodoro</p> <p>Filete de merluza en salsa marinera</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan sin gluten</p>	18	<p>Potaje de garbanzos</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan sin gluten</p>	19	<p>Borrajá con patata</p> <p>Magro a la campesina</p> <p>Fruta y pan sin gluten</p>	20	<p>Guisantes rehogados</p> <p>Caballa con pisto</p> <p>Yogur y pan sin gluten</p>	21	<p>Crema de calabacín eco</p> <p>Pollo con arroz</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan sin gluten</p>	kcl:	683,9
24	<p>Guiso de alubias</p> <p>Tortilla de york</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan sin gluten</p>	25	<p>Arroz caldoso de verduras</p> <p>Salmón al horno con salsa de tomate</p> <p>Fruta y pan sin gluten</p>	26	<p>Patatas guisadas</p> <p>Revuelto de atún</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan sin gluten</p>	27	<p>Sopa de verduras</p> <p>Cocido completo</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur y pan sin gluten</p>	28	<p>Judías verdes con refrito</p> <p>Pavo guisado con verduras</p> <p>Fruta y pan sin gluten</p>	kcl:	699,2
31	<p>Guisantes rehogados</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan sin gluten</p>							kcl:	691,9		
									Prol:	23,6	
									HC:	89,9	
									Lip:	23,9	

MES: marzo-25

MENÚ: (04) - NO LACTOSA, PLV, FRUTOS SECOS

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional	
3	<p>Crema de brócoli</p> <p>Pollo en salsa de champiñones</p> <p>Fruta y pan</p>	4	<p>Lentejas eco a la castellana</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>	5	<p>FESTIVO</p>	6	<p>Sopa de cocido</p> <p>Pollo al limón</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur de soja y pan</p>	7	<p>Macarrones integrales eco con salsa napolitana</p> <p>Filete de abadejo en salsa verde</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>	kcl:	685,4
10	<p>Verdura tricolor</p> <p>Pavo guisado con verduras</p> <p>Fruta y pan</p>	11	<p>Sopa maravilla con verduras</p> <p>Salmón al horno con salsa pomodoro</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>	12	<p>Lentejas eco a la jardinera</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>	13	<p>Arroz con tomate</p> <p>Filete de abadejo en salsa</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur de soja y pan</p>	14	<p>Guiso de alubias con verduras</p> <p>Revuelto de york</p> <p>Fruta y pan</p>	kcl:	694,5
17	<p>Espirales con salsa pomodoro</p> <p>Filete de merluza en salsa marinera</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>	18	<p>Potaje de garbanzos</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>	19	<p>Borraja con patata</p> <p>Magro a la campesina</p> <p>Fruta y pan</p>	20	<p>Lentejas eco guisadas con verduras</p> <p>Caballa con pisto</p> <p>Yogur de soja y pan</p>	21	<p>Crema de calabacín eco</p> <p>Pollo con arroz</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>	kcl:	688,5
24	<p>Guiso de alubias</p> <p>Tortilla de york</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>	25	<p>Arroz caldoso de verduras</p> <p>Salmón al horno con salsa de tomate</p> <p>Fruta y pan</p>	26	<p>Patatas guisadas</p> <p>Revuelto de atún</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>	27	<p>Sopa de cocido</p> <p>Pechuga al horno</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur de soja y pan</p>	28	<p>Judías verdes con refrito</p> <p>Pavo guisado con verduras</p> <p>Fruta y pan</p>	kcl:	703,7
31	<p>Lentejas estofadas</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>							kcl:	689,2		
									Prol:	23,6	
									HC:	89,9	
									Lip:	23,4	

MES: marzo-25

MENÚ: (05) - NO CERDO, CORDERO, VACA

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional	
3	Crema de brócoli Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan	4	Lentejas eco a la castellana Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	5	FESTIVO	6	Sopa de verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	7	Macarrones integrales eco con salsa napolitana Filete de abadejo en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl:	711,1
10	Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Fruta y pan	11	Sopa maravilla con verduras Salmón al horno con salsa pomodoro Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	12	Lentejas eco a la jardinera Tortilla de queso Ensalada de lechuga Fruta y pan	13	Arroz con tomate Filete de abadejo en salsa Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	14	Guiso de alubias con verduras Merluza en pepitoria Fruta y pan	kcl:	697,9
17	Espirales con salsa pomodoro Filete de merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga Fruta y pan	18	Potaje de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	19	Borraja con patata Bacalao rebozado Fruta y pan	20	Lentejas eco guisadas con verduras Caballa con pisto Yogur y pan integral	21	Crema de calabacín eco Pollo con arroz Ensalada de lechuga Fruta y pan	Prol:	24,9
24	Guiso de alubias Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	25	Arroz caldoso de verduras Salmón al horno con salsa de tomate Fruta y pan integral	26	Patatas guisadas Revuelto de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	27	Sopa de verduras Rodaja de merluza empanada Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	28	Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Fruta y pan	HC:	89,5
31	Lentejas estofadas Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan								Lip:	25,1	
									kcl:	706,3	
									Prol:	25,3	
									HC:	87,0	
									Lip:	25,8	
									kcl:	693,5	
									Prol:	24,1	
									HC:	91,6	
									Lip:	23,1	

MES: marzo-25

MENÚ: (06) - NO CARNE

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional	
3	<p>Crema de brócoli</p> <p>Albóndigas de merluza</p> <p>Fruta y pan</p>	4	<p>Lentejas eco a la castellana</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan integral</p>	5	<p>FESTIVO</p>	6	<p>Sopa de verduras</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur y pan integral</p>	7	<p>Macarrones integrales eco con salsa napolitana</p> <p>Filete de abadejo en salsa verde</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>	kcl:	706,2
10	<p>Verdura tricolor</p> <p>Tortilla francesa de atún</p> <p>Fruta y pan</p>	11	<p>Sopa de verduras</p> <p>Salmón al horno con salsa pomodoro</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan integral</p>	12	<p>Lentejas eco a la jardinera</p> <p>Tortilla de queso</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>	13	<p>Arroz con tomate</p> <p>Filete de abadejo en salsa</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur y pan integral</p>	14	<p>Guiso de alubias con verduras</p> <p>Merluza en pepitoria</p> <p>Fruta y pan</p>	kcl:	698,6
17	<p>Espirales con salsa pomodoro</p> <p>Filete de merluza en salsa marinera</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>	18	<p>Potaje de garbanzos</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan integral</p>	19	<p>Borraja con patata</p> <p>Bacalao rebozado</p> <p>Fruta y pan</p>	20	<p>Lentejas eco guisadas con verduras</p> <p>Caballa con pisto</p> <p>Yogur y pan integral</p>	21	<p>Crema de calabacín eco</p> <p>Huevos aurora</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>	kcl:	702,2
24	<p>Guiso de alubias</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>	25	<p>Arroz caldoso de verduras</p> <p>Salmón al horno con salsa de tomate</p> <p>Fruta y pan integral</p>	26	<p>Patatas guisadas</p> <p>Revuelto de atún</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>	27	<p>Sopa de verduras</p> <p>Rodaja de merluza empanada</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur y pan integral</p>	28	<p>Judías verdes con refrito</p> <p>Abadejo al horno</p> <p>Fruta y pan</p>	kcl:	707,7
31	<p>Lentejas estofadas</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>							kcl:	692,3		
									Prol:	24,0	
									HC:	91,5	
									Lip:	23,1	

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: marzo-25

MENÚ: (08) - NO PESCADO, MARISCO, LACTOSA, FRUTOS SECOS, MOSTAZA

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

VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)

MES: marzo-25

MENÚ: (10) - NO FRUTOS SECOS, MOSTAZA, SÉSAMO

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



MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: marzo-25

MENÚ: 45. TRITURADO CARNE, PESCADO Y LEGUMBRE

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

3 Triturado de pollo, patata, judía verde y calabacín  Fruta triturada	4 Triturado de lentejas, pollo, patata, calabacín y zanahoria  Fruta triturada	5 <b>FESTIVO</b>	6 Triturado de ternera, patata, judía verde y puerro  Yogur	7 Triturado de pescado, patata y zanahoria  Fruta triturada
10 Triturado de pavo, patata, calabaza y zanahoria  Fruta triturada	11 Triturado de pescado, patata y zanahoria  Fruta triturada	12 Triturado de ternera, patata, judía verde y puerro  Fruta triturada	13 Triturado de magro, patata, judía verde y zanahoria  Yogur	14 Triturado de alubias, pescado, patata y judía verde  Fruta triturada
17 Triturado de pescado, patata y zanahoria  Fruta triturada	18 Triturado de pavo, patata, calabaza y zanahoria  Fruta triturada	19 Triturado de magro, patata, judía verde y zanahoria  Fruta triturada	20 Triturado de lentejas, pollo, patata, calabacín y zanahoria  Yogur	21 Triturado de pollo, patata, judía verde y calabacín  Fruta triturada
24 Triturado de alubias, pescado, patata y judía verde  Fruta triturada	25 Triturado de pescado, patata y zanahoria  Fruta triturada	26 Triturado de pollo, patata, judía verde y calabacín  Fruta triturada	27 Triturado de ternera, patata, judía verde y puerro  Yogur	28 Triturado de pavo, patata, calabaza y zanahoria  Fruta triturada
31 Triturado de lentejas, pollo, patata, calabacín y zanahoria  Fruta triturada				

**VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)**