

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: Junio 2019

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
					VE: 0 HC: 0 PROT: 0 GT: 0
3 Coliflor salteada Albóndigas a la jardinera con arroz salteado Postre lácteo y pan	4 Patatas estofadas con verduras Merluza a la romana con ensalada Fruta y pan	5 JORNADA CASTILLA Y LEÓN Lentejas a la riojana Jamoncitos de pollo al chilindrón con ensalada Pera y pan	6 Espaguetis con salsa de tomate Revuelto de queso con ensalada Fruta y pan	7 Garbanzos estofados Abadejo al horno con ensalada Fruta y pan	VE: 689 HC: 75 PROT: 30 GT: 29
10 Arroz a la napolitana Tortilla francesa de jamón york con ensalada Postre lácteo y pan	11 Alubias estofadas con verduras Pechuga de pollo empanada con ensalada Fruta y pan	12 Crema parmentier Filete de merluza a la donostiarra con ensalada Fruta y pan	13 Sopa de cocido Cocido completo Postre lácteo y pan	14 Salteado de judías verdes con patatas Rape a la romana con ensalada Fruta y pan	VE: 679 HC: 85 PROT: 32 GT: 25
17 Crema de verduras Filete de lenguadina empanada con ensalada Postre lácteo y pan	18 Lentejas estofadas con arroz Estofado de ternera con patatas dado Fruta y pan	19 Verduras salteadas Pollo asado con ensalada Fruta y pan	20 Alubias pintas estofadas con verduras Revuelto de champiñones con ensalada Fruta y pan	21 MENÚ FIN DE CURSO	VE: 662 HC: 73 PROT: 32 GT: 28
24 VACACIONES	25 VACACIONES	26 VACACIONES	27 VACACIONES	28 VACACIONES	VE: 0 HC: 0 PROT: 0 GT: 0

MES: junio-19

MENÚ: CETOGÉNICA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
					kcl: Prot: HC: Lip:
3 Salteado de coliflor Albóndigas a la jardinera con guisantes salteados Postre lácteo	4 Salteado de brócoli con jamón Filete de merluza con ensalada de lechuga y remolacha Fruta	5 Lentejas estofadas a la riojana Jamoncitos de pollo al chilindrón con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta	6 Salteado de espinacas con bacon Revuelto de queso con ensalada de lechuga y remolacha Fruta	7 Garbanzos estofados Lengüadina al horno con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta	kcl: Prot: HC: Lip:
10 Crema de acelgas Tortilla francesa con loncha de york Postre lácteo	11 Alubias estofadas con verduras Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta	12 Crema de zanahoria Filete de merluza a la donostiarra con ensalada de lechuga, pimiento y Fruta	13 Sopa de cocido (sin pasta) Cocido completo Postre lácteo	14 Salteado de judías verdes Rape a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta	kcl: Prot: HC: Lip:
17 Crema de verduras Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga y soja Postre lácteo	18 Lentejas estofadas Estofado de ternera con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta	19 Salteado de verduras Pollo asado con ensalada de lechuga y remolacha Fruta	20 Alubias pintas estofadas con verduras Revuelto con champiñón con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta	21 MENÚ FIN DE CURSO	kcl: Prot: HC: Lip:
24 VACACIONES	25 VACACIONES	26 VACACIONES	27 VACACIONES	28 VACACIONES	kcl: Prot: HC: Lip:

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: junio-19

MENÚ: GALACTOSEMIA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
					kcl: Prot: HC: Lip:
3 Salteado de coliflor Hamburguesa a la plancha con arroz salteado Pan y fruta	4 Patatas estofadas con verduras Filete de merluza a la romana con ensalada de lechuga y maiz Pan y fruta	5 Arroz blanco Jamoncitos de pollo al chilindrón con ensalada de lechuga y zanahoria Pan y fruta	6 Pasta salteada Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria Pan y fruta	7 Crema de verduras Lengüadina al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y maiz Pan y fruta	kcl: Prot: HC: Lip:
10 Arroz blanco Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria Pan y fruta	11 Patatas estofadas con verduras Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga y maiz Pan y fruta	12 Crema de zanahoria Filete de merluza a la donostiarra con ensalada de lechuga y maiz Pan y fruta	13 Sopa de pasta Cocido completo (sin garbanzos) Pan y fruta	14 Salteado de judías verdes con patatas Rape a la romana con ensalada de lechuga y aceitunas Pan y fruta	kcl: Prot: HC: Lip:
17 Crema de verduras Filete de lenguadina empanada con ensalada de lechuga y maiz Pan y fruta	18 Arroz blanco Estofado de ternera con patatas dado Pan y fruta	19 Salteado de verduras Pollo asado con ensalada de lechuga y maiz Pan y fruta	20 Patatas estofadas Revuelto con champiñón con ensalada de lechuga y aceitunas Pan y fruta	21 MENÚ FIN DE CURSO	kcl: Prot: HC: Lip:
24 VACACIONES	25 VACACIONES	26 VACACIONES	27 VACACIONES	28 VACACIONES	kcl: Prot: HC: Lip:

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: junio-19

MENÚ: NO FRUTOS SECOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
					kcl: Prot: HC: Lip:
3 Salteado de coliflor Albóndigas a la jardinera con arroz salteado Pan y postre lácteo	4 Patatas estofadas con verduras Filete de merluza a la romana con ensalada Pan y fruta	5 Lentejas estofadas a la riojana Jamoncitos de pollo al chilindrón con ensalada Pan y fruta	6 Espaguetis con salsa de tomate Revuelto de queso con ensalada Pan y fruta	7 Garbanzos estofados Lengudina al horno con ensalada Pan y fruta	kcl: Prot: HC: Lip:
10 Arroz a la napolitana Tortilla francesa de jamón york con ensalada Pan y postre lácteo	11 Alubias estofadas con verduras Pechuga de pollo empanada con ensalada Pan y fruta	12 Crema parmentiner Filete de merluza a la donostiarra con ensalada Pan y fruta	13 Sopa de cocido Cocido completo Pan y postre lácteo	14 Salteado de judías verdes con patatas Rape a la romana con ensalada Pan y fruta	kcl: Prot: HC: Lip:
17 Crema de verduras Filete de lenguadina empanada con ensalada Pan y postre lácteo	18 Lentejas estofadas con arroz Estofado de ternera con patatas dado Pan y fruta	19 Salteado de verduras Pollo asado con ensalada Pan y fruta	20 Alubias pintas estofadas con verduras Revuelto con champiñón con ensalada Pan y fruta	21 MENÚ FIN DE CURSO	kcl: Prot: HC: Lip:
24 VACACIONES	25 VACACIONES	26 VACACIONES	27 VACACIONES	28 VACACIONES	kcl: Prot: HC: Lip:

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: junio-19

MENÚ: NO HUEVO-POLLO-PAVO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
					kcl: Prot: HC: Lip:
3 Salteado de coliflor Albóndigas a la jardinera con arroz salteado Pan y postre lácteo	4 Patatas estofadas con verduras Filete de merluza a la plancha con ensalada Pan y fruta	5 Lentejas estofadas a la riojana Filete de ternera con ensalada Pan y fruta	6 Espaguetis (sin huevo) gratinados Lomo a la plancha con ensalada Pan y fruta	7 Garbanzos estofados Lenguadina al horno con ensalada Pan y fruta	kcl: Prot: HC: Lip:
10 Arroz a la napolitana Lomo a la plancha con ensalada Pan y postre lácteo	11 Alubias estofadas con verduras Filete de ternera con ensalada Pan y fruta	12 Crema parmentiner Filete de merluza a la donostiarra con ensalada Pan y fruta	13 Sopa de cocido (pasta sin huevo) Cocido completo (sin pollo) Pan y postre lácteo	14 Salteado de judías verdes con patatas Rape a la plancha con ensalada Pan y fruta	kcl: Prot: HC: Lip:
17 Crema de verduras Filete de lenguadina a la plancha con ensalada Pan y postre lácteo	18 Lentejas estofadas con arroz Estofado de ternera con patatas dado Pan y fruta	19 Salteado de verduras Filete de merluza a la plancha con ensalada Pan y fruta	20 Alubias pintas estofadas con verduras Lomo a la plancha con ensalada Pan y fruta	21 MENÚ FIN DE CURSO	kcl: Prot: HC: Lip:
24 VACACIONES	25 VACACIONES	26 VACACIONES	27 VACACIONES	28 VACACIONES	kcl: Prot: HC: Lip:

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: junio-19

MENÚ: NO CARNE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
					kcl: Prot: HC: Lip:
3 Salteado de coliflor Tortilla francesa con arroz salteado Pan y postre lácteo	4 Patatas estofadas con verduras Filete de merluza a la romana con ensalada Pan y fruta	5 Lentejas estofadas con verduras Abadejo a la plancha con ensalada Pan y fruta	6 Espaguetis con salsa de tomate Revuelto de queso con ensalada Pan y fruta	7 Garbanzos estofados Lenguadina al horno con ensalada Pan y fruta	kcl: Prot: HC: Lip:
10 Arroz a la napolitana Tortilla francesa con ensalada Pan y postre lácteo	11 Alubias estofadas con verduras Palometa a la plancha con ensalada Pan y fruta	12 Crema parmentiner Filete de merluza a la donostiarra con ensalada Pan y fruta	13 Sopa de pasta Garbanzos salteados con patatas al vapor Pan y postre lácteo	14 Salteado de judías verdes con patatas Rape a la romana con ensalada Pan y fruta	kcl: Prot: HC: Lip:
17 Crema de verduras Filete de lenguadina empanada con ensalada Pan y postre lácteo	18 Lentejas estofadas con arroz Tortilla francesa con patatas dado Pan y fruta	19 Salteado de verduras Filete de merluza a la plancha con ensalada Pan y fruta	20 Alubias pintas estofadas con verduras Revuelto con champiñón con ensalada Pan y fruta	21 MENÚ FIN DE CURSO	kcl: Prot: HC: Lip:
24 VACACIONES	25 VACACIONES	26 VACACIONES	27 VACACIONES	28 VACACIONES	kcl: Prot: HC: Lip:

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: junio-19

MENÚ: NO LEGUMBRES

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
					kcl: Prot: HC: Lip:
3 Salteado de coliflor Albóndigas con tomate con arroz salteado Pan y postre lácteo	4 Patatas estofadas con verduras Filete de merluza a la romana con ensalada Pan y fruta	5 Arroz con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al chilindrón con ensalada Pan y fruta	6 Espaguetis con salsa de tomate Revuelto de queso con ensalada Pan y fruta	7 Sopa de pasta Lengüadina al horno con ensalada Pan y fruta	kcl: Prot: HC: Lip:
10 Arroz a la napolitana Tortilla francesa de jamón york con ensalada Pan y postre lácteo	11 Patatas estofadas con verduras Pechuga de pollo empanada con ensalada Pan y fruta	12 Crema parmentiner Filete de merluza a la donostiarra con ensalada Pan y fruta	13 Sopa de pasta Filete de ternera con patatas fritas Pan y postre lácteo	14 Crema de zanahoria Rape a la romana con ensalada Pan y fruta	kcl: Prot: HC: Lip:
17 Crema de verduras Filete de lenguadina empanada con ensalada Pan y postre lácteo	18 Arroz con salsa de tomate Estofado de ternera con patatas dado Pan y fruta	19 Salteado de verduras Pollo asado con ensalada Pan y fruta	20 Crema de calabacín Revuelto con champiñón con ensalada Pan y fruta	21 MENÚ FIN DE CURSO	kcl: Prot: HC: Lip:
24 VACACIONES	25 VACACIONES	26 VACACIONES	27 VACACIONES	28 VACACIONES	kcl: Prot: HC: Lip:

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: junio-19

MENÚ: CELIACO - NO PLV

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
					kcl: Prot: HC: Lip:
3 Salteado de coliflor Albóndigas a la jardinera con arroz salteado Pan sin gluten y fruta	4 Patatas estofadas con verduras Filete de merluza a la plancha con ensalada Pan sin gluten y fruta	5 Lentejas estofadas a la riojana Jamoncitos de pollo al chilindrón con ensalada Pan sin gluten y fruta	6 Espaguetis (sin gluten) con salsa de tomate Tortilla francesa con ensalada Pan sin gluten y fruta	7 Garbanzos estofados Lengüadina al horno con ensalada Pan sin gluten y fruta	kcl: Prot: HC: Lip:
10 Arroz a la napolitana Tortilla francesa de jamón york con ensalada Pan sin gluten y fruta	11 Alubias estofadas con verduras Pechuga de pollo a la plancha con ensalada Pan sin gluten y fruta	12 Crema de zanahoria Filete de merluza a la donostiarra con ensalada Pan sin gluten y fruta	13 Sopa de cocido (pasta sin gluten) Cocido completo Pan sin gluten y fruta	14 Salteado de judías verdes con patatas Rape a la plancha con ensalada Pan sin gluten y fruta	kcl: Prot: HC: Lip:
17 Crema de verduras Filete de lenguadina con ensalada Pan sin gluten y fruta	18 Lentejas estofadas con arroz Estofado de ternera con patatas dado Pan sin gluten y fruta	19 Salteado de verduras Pollo asado con ensalada Pan sin gluten y fruta	20 Alubias pintas estofadas con verduras Revuelto con champiñón con ensalada Pan sin gluten y fruta	21 MENÚ FIN DE CURSO	kcl: Prot: HC: Lip:
24 VACACIONES	25 VACACIONES	26 VACACIONES	27 VACACIONES	28 VACACIONES	kcl: Prot: HC: Lip:

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: junio-19

MENÚ: NO HUEVO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
					kcl: Prot: HC: Lip:
3 Salteado de coliflor Albóndigas a la jardinera con arroz salteado Pan y postre lácteo	4 Patatas estofadas con verduras Filete de merluza a la plancha con ensalada Pan y fruta	5 Lentejas estofadas a la riojana Jamoncitos de pollo al chilindrón con ensalada Pan y fruta	6 Espaguetis (sin huevo) gratinados Lomo a la plancha con ensalada Pan y fruta	7 Garbanzos estofados Lengüadina al horno con ensalada Pan y fruta	kcl: Prot: HC: Lip:
10 Arroz a la napolitana Lomo a la plancha con ensalada Pan y postre lácteo	11 Alubias estofadas con verduras Pechuga de pollo a la plancha con ensalada Pan y fruta	12 Crema parmentiner Filete de merluza a la donostiarra con ensalada Pan y fruta	13 Sopa de cocido (pasta sin huevo) Cocido completo Pan y postre lácteo	14 Salteado de judías verdes con patatas Rape a la plancha con ensalada Pan y fruta	kcl: Prot: HC: Lip:
17 Crema de verduras Filete de lenguadina a la plancha con ensalada Pan y postre lácteo	18 Lentejas estofadas con arroz Estofado de ternera con patatas dado Pan y fruta	19 Salteado de verduras Pollo asado con ensalada Pan y fruta	20 Alubias pintas estofadas con verduras Pavo a la plancha con ensalada Pan y fruta	21 MENÚ FIN DE CURSO	kcl: Prot: HC: Lip:
24 VACACIONES	25 VACACIONES	26 VACACIONES	27 VACACIONES	28 VACACIONES	kcl: Prot: HC: Lip:

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: junio-19

MENÚ: RICO EN FIBRA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
					kcl: Prot: HC: Lip:
3 Salteado de coliflor Albóndigas a la jardinera con verduras salteadas Pan integral y postre lácteo	4 Patatas estofadas con verduras Filete de merluza a la romana con ensalada Pan integral y fruta	5 Lentejas estofadas a la riojana Jamoncitos de pollo al chilindrón con ensalada Pan integral y fruta	6 Espaguetis con salsa de tomate Revuelto de queso con ensalada Pan integral y fruta	7 Garbanzos estofados Lengudina al horno con ensalada Pan integral y fruta	kcl: Prot: HC: Lip:
10 Arroz a la napolitana Tortilla francesa de jamón york con ensalada Pan integral y postre lácteo	11 Alubias estofadas con verduras Pechuga de pollo empanada con ensalada Pan integral y fruta	12 Crema parmentiner Filete de merluza a la donostiarra con ensalada Pan integral y fruta	13 Sopa de cocido Cocido completo con repollo salteado Pan integral y postre lácteo	14 Salteado de judías verdes con patatas Rape a la romana con ensalada Pan integral y fruta	kcl: Prot: HC: Lip:
17 Crema de verduras Filete de lenguadina empanada con ensalada Pan integral y postre lácteo	18 Lentejas estofadas con arroz Estofado de ternera con patatas dado Pan integral y fruta	19 Salteado de verduras Pollo asado con ensalada Pan integral y fruta	20 Alubias pintas estofadas con verduras Revuelto con champiñón con ensalada Pan integral y fruta	21 MENÚ FIN DE CURSO	kcl: Prot: HC: Lip:
24 VACACIONES	25 VACACIONES	26 VACACIONES	27 VACACIONES	28 VACACIONES	kcl: Prot: HC: Lip:

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: junio-19

MENÚ: NO PESCADO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
					kcl: Prot: HC: Lip:
3 Salteado de coliflor Albóndigas a la jardinera con arroz salteado Pan y postre lácteo	4 Patatas estofadas con verduras Lomo a la plancha con ensalada Pan y fruta	5 Lentejas estofadas a la riojana Jamoncitos de pollo al chilindrón con ensalada Pan y fruta	6 Espaguetis con salsa de tomate Revuelto de queso con ensalada Pan y fruta	7 Garbanzos estofados Pechuga de pollo a la plancha con ensalada Pan y fruta	kcl: Prot: HC: Lip:
10 Arroz a la napolitana Tortilla francesa de jamón york con ensalada Pan y postre lácteo	11 Alubias estofadas con verduras Pechuga de pollo empanada con ensalada Pan y fruta	12 Crema Parmentier Lomo a la plancha con ensalada Pan y fruta	13 Sopa de cocido Cocido completo Pan y postre lácteo	14 Salteado de judías verdes con patatas Pavo a la plancha con ensalada Pan y fruta	kcl: Prot: HC: Lip:
17 Crema de verduras Salchichas con ensalada Pan y postre lácteo	18 Lentejas estofadas con arroz Estofado de ternera con patatas dado Pan y fruta	19 Salteado de verduras Pollo asado con ensalada Pan y fruta	20 Alubias pintas estofadas con verduras Revuelto con champiñón con ensalada Pan y fruta	21 MENÚ FIN DE CURSO	kcl: Prot: HC: Lip:
24 VACACIONES	25 VACACIONES	26 VACACIONES	27 VACACIONES	28 VACACIONES	kcl: Prot: HC: Lip:

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: junio-19

MENÚ: NO PLV

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
					kcl: Prot: HC: Lip:
3 Salteado de coliflor Albóndigas a la jardinera con arroz salteado Pan y Yogur de soja	4 Patatas estofadas con verduras Merluza a la romana con ensalada Pan y fruta	5 Lentejas estofadas a la riojana Jamoncitos de pollo al chilindrón con ensalada Pan y fruta	6 Espaguetis con salsa de tomate Tortilla francesa con ensalada Pan y fruta	7 Garbanzos estofados Lenguadina al horno con ensalada Pan y fruta	kcl: Prot: HC: Lip:
10 Arroz a la napolitana Tortilla francesa de jamón york con ensalada Pan y yogur de soja	11 Alubias estofadas con verduras Pechuga de pollo empanada con ensalada Pan y fruta	12 Crema de zanahoria Filete de merluza a la donostiarra con ensalada Pan y fruta	13 Sopa de cocido Cocido completo Pan y fruta	14 Salteado de judías verdes con patatas Rape a la romana con ensalada Pan y fruta	kcl: Prot: HC: Lip:
17 Crema de verduras Filete de lenguadina empanada con ensalada Pan y Yogur de soja	18 Lentejas estofadas con arroz Estofado de ternera con patatas dado Pan y fruta	19 Salteado de verduras Pollo asado con ensalada Pan y fruta	20 Alubias pintas estofadas con verduras Revuelto con champiñón con ensalada Pan y fruta	21 MENÚ FIN DE CURSO	kcl: Prot: HC: Lip:
24 VACACIONES	25 VACACIONES	26 VACACIONES	27 VACACIONES	28 VACACIONES	kcl: Prot: HC: Lip:

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: junio-19

MENÚ: HIPOCALÓRICO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
					kcl: Prot: HC: Lip:
3 Salteado de coliflor Albóndigas a la jardinera con arroz salteado Pan y Yogur desnatado	4 Patatas estofadas con verduras Filete de merluza a la plancha con ensalada Pan y fruta	5 Lentejas estofadas con verduras Jamoncitos de pollo al chilindrón con ensalada Pan y fruta	6 Espaguetis salteados Tortilla francesa con ensalada Pan y fruta	7 Garbanzos estofados Lengüadina al horno con ensalada Pan y fruta	kcl: Prot: HC: Lip:
10 Arroz blanco Tortilla francesa de jamón york con ensalada Pan y Yogur desnatado	11 Alubias estofadas con verduras Pechuga de pollo a la plancha con ensalada Pan y fruta	12 Crema de zanahoria Filete de merluza a la donostiarra con ensalada Pan y fruta	13 Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Pan y Yogur desnatado	14 Salteado de judías verdes con patatas Rape a la plancha con ensalada Pan y fruta	kcl: Prot: HC: Lip:
17 Crema de verduras Filete de lenguadina a la plancha con ensalada Pan y Yogur desnatado	18 Lentejas estofadas con arroz Estofado de ternera con verduras Pan y fruta	19 Salteado de verduras Pollo asado con ensalada Pan y fruta	20 Alubias pintas estofadas con verduras Revuelto con champiñón con ensalada Pan y fruta	21 MENÚ FIN DE CURSO	kcl: Prot: HC: Lip:
24 VACACIONES	25 VACACIONES	26 VACACIONES	27 VACACIONES	28 VACACIONES	kcl: Prot: HC: Lip:

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: junio-19

MENÚ: CELIACO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
					kcl: Prot: HC: Lip:
3 Salteado de coliflor Albóndigas a la jardinera con arroz salteado Pan sin gluten y postre lácteo	4 Patatas estofadas con verduras Filete de merluza a la plancha con ensalada Pan sin gluten y fruta	5 Lentejas estofadas a la riojana Jamoncitos de pollo al chilindrón con ensalada Pan sin gluten y fruta	6 Espaguetis (sin gluten) gratinados Revuelto de queso con ensalada Pan sin gluten y fruta	7 Garbanzos estofados Lengadina al horno con ensalada Pan sin gluten y fruta	kcl: Prot: HC: Lip:
10 Arroz a la napolitana Tortilla francesa de jamón york con ensalada Pan sin gluten y postre lácteo	11 Alubias estofadas con verduras Pechuga de pollo a la plancha con ensalada Pan sin gluten y fruta	12 Crema parmentiner Filete de merluza a la donostiarra con ensalada Pan sin gluten y fruta	13 Sopa de cocido (pasta sin gluten) Cocido completo Pan sin gluten y postre lácteo	14 Salteado de judías verdes con patatas Rape a la plancha con ensalada Pan sin gluten y fruta	kcl: Prot: HC: Lip:
17 Crema de verduras Filete de lenguadina con ensalada Pan sin gluten y postre lácteo	18 Lentejas estofadas con arroz Estofado de ternera con patatas dado Pan sin gluten y fruta	19 Salteado de verduras Pollo asado con ensalada Pan sin gluten y fruta	20 Alubias pintas estofadas con verduras Revuelto con champiñón con ensalada Pan sin gluten y fruta	21 MENÚ FIN DE CURSO	kcl: Prot: HC: Lip:
24 VACACIONES	25 VACACIONES	26 VACACIONES	27 VACACIONES	28 VACACIONES	kcl: Prot: HC: Lip:

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES