


MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Marzo 2020

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
<p>2</p> <p>Coditos gratinados Abadejo en salsa verde con ensalada Postre lácteo y pan</p>	<p>3</p> <p>MENÚ TIERRA DE SABOR Lentejas a la riojana Jamoncitos de pollo al horno con ensalada Fruta y pan</p>	<p>4</p> <p>Verduras salteadas Estofado de ternera con patatas fritas Fruta y pan</p>	<p>5</p> <p>Garbanzos estofados con arroz y huevo duro Rape a la romana con ensalada Fruta y pan</p>	<p>6</p> <p>Crema de calabacín con queso Revuelto de chorizo con ensalada Fruta y pan</p>	<p>VE: 2854/683 GT: 21 GS: 3 HC: 90 AZ: 27 PROT: 37 SAL: 2</p>
<p>9</p> <p>Sopa de ave con fideos Tortilla de patatas casera con ensalada Postre lácteo y pan</p>	<p>10</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Lomos de jurel en salsa de maíz Fruta y pan</p>	<p>11</p> <p>Crema de verduras Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Fruta y pan</p>	<p>12</p> <p>JORNADA GASTR. GALICIA Pote gallego Zorza Postre especial</p>	<p>13</p> <p>Arroz a la milanesa Merluza a la bilbaína con ensalada Fruta y pan</p>	<p>VE: 2886/690 GT: 22 GS: 5 HC: 92 AZ: 26 PROT: 68 SAL: 3</p>
<p>16</p> <p>Lentejas estofadas con arroz Lomo al ajillo con patatas panaderas Postre lácteo y pan</p>	<p>17</p> <p>Patatas estofadas con magro Ventresca de merluza en salsa marinera con ensalada Fruta y pan</p>	<p>18</p> <p>Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa de jamón york con ensalada Fruta y pan</p>	<p>19</p> <p>Menestra de verduras salteadas Pechuga de pollo al limón con ensalada Fruta y pan</p>	<p>20</p> <p>Canelones de carne Rape orly con ensalada Fruta y pan</p>	<p>VE: 2813/673 GT: 13 GS: 2 HC: 101 AZ: 25 PROT: 40 SAL: 2</p>
<p>23</p> <p>Crema de puerros con picatostes Contramuslo de pollo al horno con ensalada Postre lácteo y pan</p>	<p>24</p> <p>Alubias pintas estofadas Filete de merluza empanada con ensalada Fruta y pan</p>	<p>25</p> <p>Judías verdes con tomate Tortilla de patata y calabacín casera con ensalada Fruta y pan</p>	<p>26</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Postre lácteo y pan</p>	<p>27</p> <p>Arroz tres delicias Abadejo al horno con patatas fritas Fruta y pan</p>	<p>VE: 2943/704 GT: 21 GS: 3 HC: 97 AZ: 27 PROT: 36 SAL: 2</p>
<p>30</p> <p>Salteado de judías verdes con zanahorias, guisantes y patatas Estofado de pavo con ensalada Postre lácteo y pan</p>	<p>31</p> <p>Tallarines a la napolitana Gratinado de salmón y patatas panadera al orégano Fruta y pan</p>				<p>VE: 2693/644 GT: 14 GS: 3 HC: 97 AZ: 27 PROT: 34 SAL: 2</p>

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: **marzo-20**

MENÚ: **CELIACO**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>2</p> <p>Coditos (sin gluten) gratinados</p> <p>Filete de abadejo a la plancha con ensalada</p> <p>Pan sin gluten y postre lácteo</p>	<p>3</p> <p>Lentejas estofadas a la riojana</p> <p>Jamoncitos de pollo asado con ensalada</p> <p>Pan sin gluten y fruta</p>	<p>4</p> <p>Verduras rehogadas</p> <p>Estofado de ternera con patatas fritas</p> <p>Pan sin gluten y fruta</p>	<p>5</p> <p>Garbanzos estofados con arroz y huevo duro</p> <p>Rape a la plancha con ensalada</p> <p>Pan sin gluten y fruta</p>	<p>6</p> <p>Crema de calabacín con queso</p> <p>Revuelto de chorizo con ensalada</p> <p>Pan sin gluten y fruta</p>
<p>9</p> <p>Sopa de ave con fideos (sin gluten)</p> <p>Tortilla de patata casera con ensalada</p> <p>Pan sin gluten y postre lácteo</p>	<p>10</p> <p>Lentejas estofadas con verduras</p> <p>Lomos de jurel con salsa de maíz</p> <p>Pan sin gluten y fruta</p>	<p>11</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Hamburguesa a la plancha con patatas fritas</p> <p>Pan sin gluten y fruta</p>	<p>12</p> <p>Sopa de cocido (sin gluten)</p> <p>Cocido completo</p> <p>Pan sin gluten y postre lácteo</p>	<p>13</p> <p>Arroz a la milanesa</p> <p>Filete de merluza a la bilbaína con ensalada</p> <p>Pan sin gluten y fruta</p>
<p>16</p> <p>Lentejas estofadas con arroz</p> <p>Lomo al ajillo con patata panadera</p> <p>Pan sin gluten y postre lácteo</p>	<p>17</p> <p>Patatas estofadas con magro</p> <p>Ventresca de merluza a la marinera con ensalada</p> <p>Pan sin gluten y fruta</p>	<p>18</p> <p>Alubias estofadas con verduras</p> <p>Tortilla francesa de jamón de york con ensalada</p> <p>Pan sin gluten y fruta</p>	<p>19</p> <p>Menestra de verduras</p> <p>Pechuga de pollo al limón con ensalada</p> <p>Pan sin gluten y fruta</p>	<p>20</p> <p>Pasta sin gluten con salsa de tomate</p> <p>Rape a la plancha con ensalada</p> <p>Pan sin gluten y fruta</p>
<p>23</p> <p>Crema de puerros</p> <p>Contra muslo de pollo asado con ensalada</p> <p>Pan sin gluten y postre lácteo</p>	<p>24</p> <p>Alubias pintas estofadas</p> <p>Filete de merluza a la plancha con ensalada</p> <p>Pan sin gluten y fruta</p>	<p>25</p> <p>Judías verdes con tomate</p> <p>Tortilla de patata y calabacín casera con ensalada</p> <p>Pan sin gluten y fruta</p>	<p>26</p> <p>Sopa de cocido (pasta sin gluten)</p> <p>Cocido completo</p> <p>Pan sin gluten y postre lácteo</p>	<p>27</p> <p>Arroz tres delicias</p> <p>Abadejo al horno con patatas fritas</p> <p>Pan sin gluten y fruta</p>
<p>30</p> <p>Judías verdes, salteadas con patata, zanahorias y guisantes</p> <p>Estofado de pavo con ensalada</p> <p>Pan sin gluten y postre lácteo</p>	<p>31</p> <p>Tallarines (sin gluten) a la napolitana</p> <p>Gratinado de salmón con patatas panadera</p> <p>Pan sin gluten y fruta</p>			

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: **marzo-20**

MENÚ: **NO FRUTOS SECOS**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>2</p> <p>Coditos gratinados</p> <p>Abadejo en salsa verde con ensalada Pan y postre lácteo</p>	<p>3</p> <p>Lentejas estofadas a la riojana</p> <p>Jamoncitos de pollo asado con ensalada Pan y fruta</p>	<p>4</p> <p>Verduras rehogadas</p> <p>Estofado de ternera con patatas fritas Pan y fruta</p>	<p>5</p> <p>Garbanzos estofados con arroz y huevo duro</p> <p>Rape a la romana con ensalada Pan y fruta</p>	<p>6</p> <p>Crema de calabacín con queso</p> <p>Revuelto de chorizo con ensalada Pan y fruta</p>
<p>9</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Tortilla de patata casera con ensalada Pan y postre lácteo</p>	<p>10</p> <p>Lentejas estofadas con verduras</p> <p>Lomos de jurel con salsa de maíz Pan y fruta</p>	<p>11</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Pan y fruta</p>	<p>12</p> <p>Sopa de cocido</p> <p>Cocido completo Pan y postre lácteo</p>	<p>13</p> <p>Arroz a la milanesa</p> <p>Filete de merluza a la bilbaína con ensalada Pan y fruta</p>
<p>16</p> <p>Lentejas estofadas con arroz</p> <p>Lomo al ajillo con patata panadera Pan y postre lácteo</p>	<p>17</p> <p>Patatas estofadas con magro</p> <p>Ventresca de merluza a la marinera con ensalada Pan y fruta</p>	<p>18</p> <p>Alubias estofadas con verduras</p> <p>Tortilla francesa de jamón de york con ensalada Pan y fruta</p>	<p>19</p> <p>Menestra de verduras</p> <p>Pechuga de pollo al limón con ensalada Pan y fruta</p>	<p>20</p> <p>Pasta con salsa de tomate</p> <p>Rape orly con ensalada Pan y fruta</p>
<p>23</p> <p>Crema de puerros con picatostes</p> <p>Contramuslo de pollo asado con ensalada Pan y postre lácteo</p>	<p>24</p> <p>Alubias pintas estofadas</p> <p>Filete de merluza empanada con ensalada Pan y fruta</p>	<p>25</p> <p>Judías verdes con tomate</p> <p>Tortilla de patata y calabacín casera con ensalada Pan y fruta</p>	<p>26</p> <p>Sopa de cocido</p> <p>Cocido completo Pan y postre lácteo</p>	<p>27</p> <p>Arroz tres delicias</p> <p>Abadejo al horno con patatas fritas Pan y fruta</p>
<p>30</p> <p>Judías verdes, salteadas con patata, zanahorias y guisantes</p> <p>Estofado de pavo con ensalada Pan y postre lácteo</p>	<p>31</p> <p>Tallarines a la napolitana</p> <p>Gratinado de salmón con patatas panadera Pan y fruta</p>			

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: **marzo-20**

MENÚ: **NO PLV**

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
2	Coditos con salsa de tomate Abadejo en salsa verde con ensalada Pan y yogur de soja	3	Lentejas estofadas a la riojana Jamonicitos de pollo asado con ensalada Pan y fruta	4	Verduras rehogadas Estofado de ternera con patatas fritas Pan y fruta	5	Garbanzos estofados con arroz y huevo duro Rape a la romana con ensalada Pan y fruta	6	Crema de calabacín Revuelto de chorizo con ensalada Pan y fruta
9	Sopa de ave con fideos Tortilla de patata casera con ensalada Pan y yogur de soja	10	Lentejas estofadas con verduras Lomos de jurel con salsa de maiz Pan y fruta	11	Crema de verduras Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Pan y fruta	12	Sopa de cocido Cocido completo Pan y yogur de soja	13	Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la bilbaína con ensalada Pan y fruta
16	Lentejas estofadas con arroz Lomo al ajillo con patata panadera Pan y yogur de soja	17	Patatas estofadas con magro Ventresca de merluza a la marinera con ensalada Pan y fruta	18	Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa de jamón de york con ensalada Pan y fruta	19	Menestra de verduras Pechuga de pollo al limón con ensalada Pan y fruta	20	Pasta con salsa de tomate Rape orly con ensalada Pan y fruta
23	Crema de puerros con picatostes Contramuslo de pollo asado con ensalada Pan y yogur de soja	24	Alubias pintas estofadas Filete de merluza empanada con ensalada Pan y fruta	25	Judías verdes con tomate Tortilla de patata y calabacín casera con ensalada Pan y fruta	26	Sopa de cocido Cocido completo Pan y fruta	27	Arroz tres delicias Abadejo al horno con patatas fritas Pan y fruta
30	Judías verdes, salteadas con patata, zanahorias y guisantes Estofado de pavo con ensalada Pan y yogur de soja	31	Tallarines a la napolitana Gratinado de salmón con patatas panadera Pan y fruta						

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: **marzo-20**

MENÚ: **HIPOCALÓRICO**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>2</p> <p>Pasta salteada</p> <p>Filete de abadejo a la plancha con ensalada Pan y yogur desnatado</p>	<p>3</p> <p>Lentejas estofadas con verduras</p> <p>Jamoncitos de pollo asado con ensalada Pan y fruta</p>	<p>4</p> <p>Verduras rehogadas</p> <p>Estofado de ternera con ensalada Pan y fruta</p>	<p>5</p> <p>Garbanzos estofados con arroz y huevo duro</p> <p>Rape a la plancha con ensalada Pan y fruta</p>	<p>6</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Tortilla francesa con ensalada Pan y fruta</p>
<p>9</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Tortilla francesa con ensalada Pan y yogur desnatado</p>	<p>10</p> <p>Lentejas estofadas con verduras</p> <p>Lomos de jurel a la plancha Pan y fruta</p>	<p>11</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Filete de ternera con ensalada Pan y fruta</p>	<p>12</p> <p>Sopa de cocido</p> <p>Cocido completo (sin chorizo) Pan y postre lácteo</p>	<p>13</p> <p>Arroz salteado</p> <p>Filete de merluza a la bilbaína con ensalada Pan y fruta</p>
<p>16</p> <p>Lentejas estofadas con arroz</p> <p>Lomo al ajillo con ensalada Pan y yogur desnatado</p>	<p>17</p> <p>Patatas estofadas con verduras</p> <p>Ventresca de merluza a la plancha con ensalada Pan y fruta</p>	<p>18</p> <p>Alubias estofadas con verduras</p> <p>Tortilla francesa de jamón de york con ensalada Pan y fruta</p>	<p>19</p> <p>Menestra de verduras</p> <p>Pechuga de pollo al limón con ensalada Pan y fruta</p>	<p>20</p> <p>Pasta salteada</p> <p>Rape a la plancha con ensalada Pan y fruta</p>
<p>23</p> <p>Crema de puerros</p> <p>Contramuslo de pollo asado con ensalada Pan y yogur desnatado</p>	<p>24</p> <p>Alubias pintas estofadas</p> <p>Filete de merluza a la plancha con ensalada Pan y fruta</p>	<p>25</p> <p>Salteado de judías verdes</p> <p>Tortilla de calabacín con ensalada Pan y fruta</p>	<p>26</p> <p>Sopa de cocido</p> <p>Cocido completo (sin chorizo) Pan y postre lácteo</p>	<p>27</p> <p>Arroz tres delicias</p> <p>Abadejo al horno con ensalada Pan y fruta</p>
<p>30</p> <p>Judías verdes, salteadas con patata, zanahorias y guisantes</p> <p>Estofado de pavo con ensalada Pan y yogur desnatado</p>	<p>31</p> <p>Tallarines salteados</p> <p>Salmón a la plancha con ensalada Pan y fruta</p>			

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: **marzo-20**

MENÚ: **NO HUEVO**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>2</p> <p>Pasta (sin huevo) con salsa de tomate</p> <p>Abadejo en salsa verde con ensalada Pan y postre lácteo</p>	<p>3</p> <p>Lentejas estofadas a la riojana</p> <p>Jamoncitos de pollo asado con ensalada Pan y fruta</p>	<p>4</p> <p>Verduras rehogadas</p> <p>Estofado de ternera con patatas fritas Pan y fruta</p>	<p>5</p> <p>Garbanzos salteados</p> <p>Rape a la plancha con ensalada Pan y fruta</p>	<p>6</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Pavo a la plancha con ensalada Pan y fruta</p>
<p>9</p> <p>Sopa de ave con fideos (pasta sin huevo)</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha con ensalada Pan y postre lácteo</p>	<p>10</p> <p>Lentejas estofadas con verduras</p> <p>Lomos de jurel con salsa de maíz Pan y fruta</p>	<p>11</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Pan y fruta</p>	<p>12</p> <p>Sopa de cocido (pasta sin huevo)</p> <p>Cocido completo Pan y postre lácteo</p>	<p>13</p> <p>Arroz a la milanesa</p> <p>Filete de merluza a la bilbaína con ensalada Pan y fruta</p>
<p>16</p> <p>Lentejas estofadas con arroz</p> <p>Lomo al ajillo con patata panadera Pan y postre lácteo</p>	<p>17</p> <p>Patatas estofadas con magro</p> <p>Ventresca de merluza a la marinera con ensalada Pan y fruta</p>	<p>18</p> <p>Alubias estofadas con verduras</p> <p>Pavo a la plancha con ensalada Pan y fruta</p>	<p>19</p> <p>Menestra de verduras</p> <p>Pechuga de pollo al limón con ensalada Pan y fruta</p>	<p>20</p> <p>Pasta (sin huevo) con salsa de tomate</p> <p>Rape orly con ensalada Pan y fruta</p>
<p>23</p> <p>Crema de puerros con picatostes</p> <p>Contramuslo de pollo asado con ensalada Pan y postre lácteo</p>	<p>24</p> <p>Alubias pintas estofadas</p> <p>Filete de merluza a la plancha con ensalada Pan y fruta</p>	<p>25</p> <p>Judías verdes con tomate</p> <p>Pavo a la plancha con ensalada Pan y fruta</p>	<p>26</p> <p>Sopa de cocido (pasta sin huevo)</p> <p>Cocido completo Pan y postre lácteo</p>	<p>27</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Abadejo al horno con patatas fritas Pan y fruta</p>
<p>30</p> <p>Judías verdes, salteadas con patata, zanahorias y guisantes</p> <p>Estofado de pavo con ensalada Pan y postre lácteo</p>	<p>31</p> <p>Pasta (sin huevo) con salsa de tomate</p> <p>Gratinado de salmón con patatas panadera Pan y fruta</p>			

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: **marzo-20**

MENÚ: **NO LEGUMBRE**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>2</p> <p>Coditos gratinados</p> <p>Filete de abadejo a la plancha con ensalada Pan y postre lácteo</p>	<p>3</p> <p>Patatas estofadas con verduras</p> <p>Jamoncitos de pollo asado con ensalada Pan y fruta</p>	<p>4</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Estofado de ternera con patatas fritas Pan y fruta</p>	<p>5</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Rape a la romana con ensalada Pan y fruta</p>	<p>6</p> <p>Crema de calabacín con queso</p> <p>Revuelto de chorizo con ensalada Pan y fruta</p>
<p>9</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Tortilla de patata casera con ensalada Pan y postre lácteo</p>	<p>10</p> <p>Patatas estofadas con verduras</p> <p>Lomos de jurel con salsa de maíz Pan y fruta</p>	<p>11</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Pan y fruta</p>	<p>12</p> <p>Sopa de pasta</p> <p>Lomo a la plancha Pan y postre lácteo</p>	<p>13</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza a la bilbaína con ensalada Pan y fruta</p>
<p>16</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Lomo al ajillo con patata panadera Pan y postre lácteo</p>	<p>17</p> <p>Patatas estofadas con magro</p> <p>Ventresca de merluza a la marinera con ensalada Pan y fruta</p>	<p>18</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Tortilla francesa de jamón de york con ensalada Pan y fruta</p>	<p>19</p> <p>Sopa de pasta</p> <p>Pechuga de pollo al limón con ensalada Pan y fruta</p>	<p>20</p> <p>Canelones gratinados</p> <p>Rape orly con ensalada Pan y fruta</p>
<p>23</p> <p>Crema de puerros con picatostes</p> <p>Contramuslo de pollo asado con ensalada Pan y postre lácteo</p>	<p>24</p> <p>Patatas estofadas con verduras</p> <p>Filete de merluza empanada con ensalada Pan y fruta</p>	<p>25</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Tortilla de patata y calabacín casera con ensalada Pan y fruta</p>	<p>26</p> <p>Sopa de pasta</p> <p>Pavo a la plancha con ensalada Pan y postre lácteo</p>	<p>27</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Abadejo al horno con patatas fritas Pan y fruta</p>
<p>30</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Estofado de pavo con ensalada Pan y postre lácteo</p>	<p>31</p> <p>Tallarines a la napolitana</p> <p>Gratinado de salmón con patatas panadera Pan y fruta</p>			

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: **marzo-20**

MENÚ: **CELIACO Y PLV**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>2</p> <p>Coditos (sin gluten) con salsa de tomate</p> <p>Filete de abadejo a la plancha</p> <p>con ensalada</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>3</p> <p>Lentejas estofadas a la riojana</p> <p>Jamoncitos de pollo asado</p> <p>con ensalada</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>4</p> <p>Verduras rehogadas</p> <p>Estofado de ternera</p> <p>con patatas fritas</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>5</p> <p>Garbanzos estofados con arroz y huevo duro</p> <p>Rape a la plancha</p> <p>con ensalada</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>6</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Revuelto de chorizo</p> <p>con ensalada</p> <p>Pan y fruta</p>
<p>9</p> <p>Sopa de ave con fideos (sin gluten)</p> <p>Tortilla de patata casera</p> <p>con ensalada</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>10</p> <p>Lentejas estofadas con verduras</p> <p>Lomos de jurel con salsa de maíz</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>11</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Hamburguesa a la plancha</p> <p>con patatas fritas</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>12</p> <p>Sopa de cocido (pasta sin gluten)</p> <p>Cocido completo</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>13</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza a la bilbaína</p> <p>con ensalada</p> <p>Pan y fruta</p>
<p>16</p> <p>Lentejas estofadas con arroz</p> <p>Lomo al ajillo</p> <p>con patata panadera</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>17</p> <p>Patatas estofadas con magro</p> <p>Ventresca de merluza a la marinera</p> <p>con ensalada</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>18</p> <p>Alubias estofadas con verduras</p> <p>Tortilla francesa de jamón de york</p> <p>con ensalada</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>19</p> <p>Menestra de verduras</p> <p>Pechuga de pollo al limón</p> <p>con ensalada</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>20</p> <p>Pasta sin gluten con salsa de tomate</p> <p>Rape a la plancha</p> <p>con ensalada</p> <p>Pan y fruta</p>
<p>23</p> <p>Crema de puerros</p> <p>Contramuslo de pollo asado</p> <p>con ensalada</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>24</p> <p>Alubias pintas estofadas</p> <p>Filete de merluza a la plancha</p> <p>con ensalada</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>25</p> <p>Judías verdes con tomate</p> <p>Tortilla de patata y calabacín casera</p> <p>con ensalada</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>26</p> <p>Sopa de cocido (pasta sin gluten)</p> <p>Cocido completo</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>27</p> <p>Arroz tres delicias</p> <p>Abadejo al horno</p> <p>con patatas fritas</p> <p>Pan y fruta</p>
<p>30</p> <p>Judías verdes, salteadas con patata, zanahorias y guisantes</p> <p>Estofado de pavo</p> <p>con ensalada</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>31</p> <p>Pasta (sin gluten) con salsa de tomate</p> <p>Gratinado de salmón</p> <p>con patatas panadera</p> <p>Pan y fruta</p>			

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: **marzo-20**

MENÚ: **NO CARNE**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>2</p> <p>Coditos gratinados</p> <p>Abadejo en salsa verde con ensalada Pan y postre lácteo</p>	<p>3</p> <p>Lentejas estofadas con verduras</p> <p>Tortilla de queso con ensalada Pan y fruta</p>	<p>4</p> <p>Verduras rehogadas</p> <p>Filete de merluza a la plancha con patatas fritas Pan y fruta</p>	<p>5</p> <p>Garbanzos estofados con arroz y huevo duro</p> <p>Rape a la romana con ensalada Pan y fruta</p>	<p>6</p> <p>Crema de calabacín con queso</p> <p>Tortilla francesa con ensalada Pan y fruta</p>
<p>9</p> <p>Sopa de fideos</p> <p>Tortilla de patata casera con ensalada Pan y postre lácteo</p>	<p>10</p> <p>Lentejas estofadas con verduras</p> <p>Lomo de jurel con salsa de maíz</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>11</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Tortilla de queso con patatas fritas Pan y fruta</p>	<p>12</p> <p>Sopa de pasta</p> <p>Garbanzos salteados</p> <p>Pan y postre lácteo</p>	<p>13</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza a la bilbaína con ensalada Pan y fruta</p>
<p>16</p> <p>Lentejas estofadas con arroz</p> <p>Tortilla de calabacín con patata panadera Pan y postre lácteo</p>	<p>17</p> <p>Patatas estofadas con verduras</p> <p>Ventresca de merluza a la marinera con ensalada Pan y fruta</p>	<p>18</p> <p>Alubias estofadas con verduras</p> <p>Tortilla francesa con ensalada Pan y fruta</p>	<p>19</p> <p>Menestra de verduras</p> <p>Filete de abadejo a la plancha con ensalada Pan y fruta</p>	<p>20</p> <p>Pasta con salsa de tomate</p> <p>Rape orly con ensalada Pan y fruta</p>
<p>23</p> <p>Crema de puerros con picatostes</p> <p>Tortilla de queso con ensalada Pan y postre lácteo</p>	<p>24</p> <p>Alubias pintas estofadas</p> <p>Filete de merluza empanada con ensalada Pan y fruta</p>	<p>25</p> <p>Judías verdes con tomate</p> <p>Tortilla de patata y calabacín casera con ensalada Pan y fruta</p>	<p>26</p> <p>Sopa de pasta</p> <p>Garbanzos salteados con patatas al vapor Pan y postre lácteo</p>	<p>27</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Abadejo al horno con patatas fritas Pan y fruta</p>
<p>30</p> <p>Judías verdes, salteadas con patata, zanahorias y guisantes</p> <p>Tortilla de queso con ensalada Pan y postre lácteo</p>	<p>31</p> <p>Tallarines a la napolitana</p> <p>Gratinado de salmón con patatas panadera Pan y fruta</p>			

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: **marzo-20**

MENÚ: **NO PESCADO**

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
2	<p>Coditos gratinados</p> <p>Lomo a la plancha con ensalada Pan y yogur natural</p>	3	<p>Lentejas estofadas a la riojana</p> <p>Jamoncitos de pollo asado con ensalada Pan y fruta</p>	4	<p>Verduras rehogadas</p> <p>Estofado de ternera con patatas fritas Pan y fruta</p>	5	<p>Garbanzos estofados con arroz y huevo duro</p> <p>Pavo a la plancha con ensalada Pan y fruta</p>	6	<p>Crema de calabacín con queso</p> <p>Revuelto de chorizo con ensalada Pan y fruta</p>
9	<p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Tortilla de patata casera con ensalada Pan y yogur natural</p>	10	<p>Lentejas estofadas con verduras</p> <p>Magro con pisto Pan y fruta</p>	11	<p>Crema de verduras</p> <p>Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Pan y fruta</p>	12	<p>Sopa de cocido</p> <p>Cocido completo Pan y postre lácteo</p>	13	<p>Arroz a la milanesa</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha con ensalada Pan y fruta</p>
16	<p>Lentejas estofadas con arroz</p> <p>Lomo al ajillo con patata panadera Pan y yogur natural</p>	17	<p>Patatas estofadas con magro</p> <p>Pavo a la plancha con ensalada Pan y fruta</p>	18	<p>Alubias estofadas con verduras</p> <p>Tortilla francesa de jamón de york con ensalada Pan y fruta</p>	19	<p>Menestra de verduras</p> <p>Pechuga de pollo al limón con ensalada Pan y fruta</p>	20	<p>Pasta con salsa de tomate</p> <p>Lomo a la plancha con ensalada Pan y fruta</p>
23	<p>Crema de puerros con picatostes</p> <p>Contramuslo de pollo asado con ensalada Pan y yogur natural</p>	24	<p>Alubias pintas estofadas</p> <p>Lomo a la plancha con ensalada Pan y fruta</p>	25	<p>Judías verdes con tomate</p> <p>Tortilla de patata y calabacín casera con ensalada Pan y fruta</p>	26	<p>Sopa de cocido</p> <p>Cocido completo Pan y postre lácteo</p>	27	<p>Arroz tres delicias</p> <p>Pavo a la plancha con patatas fritas Pan y fruta</p>
30	<p>Judías verdes, salteadas con patata, zanahorias y guisantes</p> <p>Estofado de pavo con ensalada Pan y yogur natural</p>	31	<p>Tallarines a la napolitana</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha con ensalada Pan y fruta</p>						

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: **marzo-20**

MENÚ: **RICO EN FIBRA**

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
2	<p>Coditos gratinados</p> <p>Abadejo en salsa verde con ensalada Pan y yogur natural</p>	3	<p>Lentejas estofadas con verduras</p> <p>Jamoncitos de pollo asado con ensalada Pan y fruta</p>	4	<p>Verduras rehogadas</p> <p>Estofado de ternera con verduras salteadas Pan y fruta</p>	5	<p>Garbanzos estofados con arroz y huevo duro</p> <p>Rape a la romana con ensalada Pan y fruta</p>	6	<p>Crema de calabacín con queso</p> <p>Revuelto de chorizo con ensalada Pan y fruta</p>
9	<p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Tortilla de patata casera con ensalada Pan y yogur natural</p>	10	<p>Lentejas estofadas con verduras</p> <p>Lomos de jurel con salsa de maíz Pan y fruta</p>	11	<p>Crema de verduras</p> <p>Hamburguesa a la plancha con verduras salteadas Pan y fruta</p>	12	<p>Sopa de cocido</p> <p>Cocido completo Pan y postre lácteo</p>	13	<p>Arroz a la milanesa</p> <p>Filete de merluza a la bilbaína con ensalada Pan y fruta</p>
16	<p>Lentejas estofadas con arroz</p> <p>Lomo al ajillo con verduras salteadas Pan y yogur natural</p>	17	<p>Patatas estofadas con verduras</p> <p>Ventresca de merluza a la marinera con ensalada Pan y fruta</p>	18	<p>Alubias estofadas con verduras</p> <p>Tortilla francesa de jamón de york con ensalada Pan y fruta</p>	19	<p>Menestra de verduras</p> <p>Pechuga de pollo al limón con ensalada Pan y fruta</p>	20	<p>Canelones gratinados</p> <p>Rape orly con ensalada Pan y fruta</p>
23	<p>Crema de puerros con picatostes</p> <p>Contramuslo de pollo asado con ensalada Pan y yogur natural</p>	24	<p>Alubias pintas estofadas con verduras</p> <p>Filete de merluza empanada con ensalada Pan y fruta</p>	25	<p>Judías verdes con tomate</p> <p>Tortilla de patata y calabacín casera con ensalada Pan y fruta</p>	26	<p>Sopa de cocido</p> <p>Cocido completo</p> <p>Repollo salteado Pan y postre lácteo</p>	27	<p>Arroz tres delicias</p> <p>Abadejo al horno con verduras salteadas Pan y fruta</p>
30	<p>Judías verdes, salteadas con patata, zanahorias y guisantes</p> <p>Estofado de pavo con ensalada Pan y yogur natural</p>	31	<p>Tallarines a la napolitana</p> <p>Gratinado de salmón con patatas panadera Pan y fruta</p>						

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: **marzo-20**

MENÚ: **NO HUEVO-POLLO-PAVO**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>2</p> <p>Pasta (sin huevo) con salsa de tomate</p> <p>Abadejo en salsa verde con ensalada Pan y postre lácteo</p>	<p>3</p> <p>Lentejas estofadas a la riojana</p> <p>Lomo a la plancha con ensalada Pan y fruta</p>	<p>4</p> <p>Verduras rehogadas</p> <p>Estofado de ternera con patatas fritas Pan y fruta</p>	<p>5</p> <p>Garbanzos salteados</p> <p>Rape a la plancha con ensalada Pan y fruta</p>	<p>6</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Filete de ternera a la plancha con ensalada Pan y fruta</p>
<p>9</p> <p>Sopa de fideos (sin huevo)</p> <p>Lomo a la plancha con ensalada Pan y postre lácteo</p>	<p>10</p> <p>Lentejas estofadas con verduras</p> <p>Lomos de jurel con salsa de maíz Pan y fruta</p>	<p>11</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Pan y fruta</p>	<p>12</p> <p>Sopa de cocido (pasta sin huevo)</p> <p>Cocido completo Pan y postre lácteo</p>	<p>13</p> <p>Arroz a la milanesa</p> <p>Filete de merluza a la bilbaína con ensalada Pan y fruta</p>
<p>16</p> <p>Lentejas estofadas con arroz</p> <p>Lomo al ajillo con patata panadera Pan y postre lácteo</p>	<p>17</p> <p>Patatas estofadas con magro</p> <p>Ventresca de merluza a la marinera con ensalada Pan y fruta</p>	<p>18</p> <p>Alubias estofadas con verduras</p> <p>Filete de ternera a la plancha con ensalada Pan y fruta</p>	<p>19</p> <p>Menestra de verduras</p> <p>Lomo a la plancha con ensalada Pan y fruta</p>	<p>20</p> <p>Pasta (sin huevo) con salsa de tomate</p> <p>Rape orly con ensalada Pan y fruta</p>
<p>23</p> <p>Crema de puerros con picatostes</p> <p>Lomo a la plancha con ensalada Pan y postre lácteo</p>	<p>24</p> <p>Alubias pintas estofadas</p> <p>Filete de merluza a la plancha con ensalada Pan y fruta</p>	<p>25</p> <p>Judías verdes con tomate</p> <p>Filete de ternera a la plancha con ensalada Pan y fruta</p>	<p>26</p> <p>Sopa de cocido (pasta sin huevo)</p> <p>Cocido completo (no pollo) Pan y postre lácteo</p>	<p>27</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Abadejo al horno con patatas fritas Pan y fruta</p>
<p>30</p> <p>Judías verdes, salteadas con patata, zanahorias y guisantes</p> <p>Estofado de ternera con ensalada Pan y postre lácteo</p>	<p>31</p> <p>Pasta (sin huevo) con salsa de tomate</p> <p>Gratinado de salmón con patatas panadera Pan y fruta</p>			

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: **marzo-20**

MENÚ: **NO HUEVO - CELIACO**

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
2	Pasta (sin huevo, gluten) con salsa de tomate Abadejo en salsa verde con ensalada Pan sin gluten y yogur natural	3	Lentejas estofadas a la riojana Jamonicitos de pollo asado con ensalada Pan sin gluten y fruta	4	Verduras rehogadas Estofado de ternera con patatas fritas Pan sin gluten y fruta	5	Garbanzos salteados Rape a la plancha con ensalada Pan sin gluten y fruta	6	Crema de calabacín Pavo a la plancha con ensalada Pan sin gluten y fruta
9	Sopa de ave con fideos (sin gluten , huevo) Pechuga de pollo a la plancha con ensalada Pan sin gluten y yogur natural	10	Lentejas estofadas con verduras Lomos de jurel con salsa de maiz Pan sin gluten y fruta	11	Crema de verduras Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Pan sin gluten y fruta	12	Sopa de cocido (pasta sin huevo, gluten) Cocido completo Pan sin gluten y fruta	13	Arroz a la milanesa Filete de merluza a la bilbaína con ensalada Pan sin gluten y fruta
16	Lentejas estofadas con arroz Lomo al ajillo con patata panadera Pan sin gluten y yogur natural	17	Patatas estofadas con magro Ventresca de merluza a la marinera con ensalada Pan sin gluten y fruta	18	Alubias estofadas con verduras Pavo a la plancha con ensalada Pan sin gluten y fruta	19	Menestra de verduras Pechuga de pollo al limón con ensalada Pan sin gluten y fruta	20	Pasta (sin huevo, gluten) con salsa de tomate Rape a la plancha con ensalada Pan sin gluten y fruta
23	Crema de puerros Contramuslo de pollo asado con ensalada Pan sin gluten y yogur natural	24	Alubias pintas estofadas Filete de merluza a la plancha con ensalada Pan sin gluten y fruta	25	Judías verdes con tomate Pavo a la plancha con ensalada Pan sin gluten y fruta	26	Sopa de cocido (pasta sin huevo, gluten) Cocido completo Pan sin gluten y fruta	27	Arroz con salsa de tomate Abadejo al horno con patatas fritas Pan sin gluten y fruta
30	Judías verdes, salteadas con patata, zanahorias y guisantes Estofado de pavo con ensalada Pan sin gluten y yogur natural	31	Pasta (sin gluten ni huevo) con salsa de tomate Gratinado de salmón con patatas panadera Pan sin gluten y fruta						

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: **marzo-20**

MENÚ: **Celiaco-PLV-Legumbre**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>2</p> <p>Coditos (sin gluten) con salsa de tomate</p> <p>Abadejo a la plancha con ensalada Pan sin gluten y fruta</p>	<p>3</p> <p>Patatas estofadas con verdura</p> <p>Jamoncitos de pollo asado con ensalada Pan sin gluten y fruta</p>	<p>4</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Estofado de ternera con patatas fritas Pan sin gluten y fruta</p>	<p>5</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Rape a la plancha con ensalada Pan sin gluten y fruta</p>	<p>6</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Revuelto de chorizo con ensalada Pan sin gluten y fruta</p>
<p>9</p> <p>Sopa de ave con fideos (sin gluten)</p> <p>Tortilla de patata casera con ensalada Pan sin gluten y fruta</p>	<p>10</p> <p>Patatas estofadas con verduras</p> <p>Lomos de jurel con salsa de maiz Pan sin gluten y fruta</p>	<p>11</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Pan sin gluten y fruta</p>	<p>12</p> <p>Sopa de pasta (sin gluten)</p> <p>Lomo a la plancha Pan sin gluten y fruta</p>	<p>13</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza a la bilbaína con ensalada Pan sin gluten y fruta</p>
<p>16</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Lomo al ajillo con patata panadera Pan sin gluten y fruta</p>	<p>17</p> <p>Patatas estofadas con magro</p> <p>Ventresca de merluza a la marinera con ensalada Pan sin gluten y fruta</p>	<p>18</p> <p>Arroz en salsa de tomate</p> <p>Tortilla francesa de jamón de york con ensalada Pan sin gluten y fruta</p>	<p>19</p> <p>Sopa de pasta (sin gluten)</p> <p>Pechuga de pollo al limón con ensalada Pan sin gluten y fruta</p>	<p>20</p> <p>Pasta sin gluten con salsa de tomate</p> <p>Rape a la plancha con ensalada Pan sin gluten y fruta</p>
<p>23</p> <p>Crema de puerros</p> <p>Contramuslo de pollo asado con ensalada Pan sin gluten y fruta</p>	<p>24</p> <p>Patatas estofadas con verdura</p> <p>Filete de merluza a la plancha con ensalada Pan sin gluten y fruta</p>	<p>25</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Tortilla de patata y calabacín casera con ensalada Pan sin gluten y fruta</p>	<p>26</p> <p>Sopa de pasta</p> <p>Pavo a la plancha con ensalada Pan sin gluten y fruta</p>	<p>27</p> <p>Arroz en salsa de tomate</p> <p>Abadejo al horno con patatas fritas Pan sin gluten y fruta</p>
<p>30</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Estofado de pavo con ensalada Pan sin gluten y fruta</p>	<p>31</p> <p>Pasta sin gluten con salsa de tomate</p> <p>Gratinado de salmón con patatas panadera Pan sin gluten y fruta</p>			

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: **marzo-20**

MENÚ: **NO LEGUMBRE, GUISANTES, FS, MERLUZA Y BACALAO**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>2</p> <p>Coditos gratinados</p> <p>Filete de abadejo a la plancha con ensalada Pan y yogur natural</p>	<p>3</p> <p>Patatas estofadas con verduras</p> <p>Jamoncitos de pollo asado con ensalada Pan integral y fruta</p>	<p>4</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Estofado de ternera con patatas fritas Pan y fruta</p>	<p>5</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Rape a la romana con ensalada Pan integral y fruta</p>	<p>6</p> <p>Crema de calabacín con queso</p> <p>Revuelto de chorizo con ensalada Pan y fruta</p>
<p>9</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Tortilla de patata casera con ensalada Pan y yogur natural</p>	<p>10</p> <p>Patatas estofadas con verduras</p> <p>Lomos de jurel con salsa de maiz Pan integral y fruta</p>	<p>11</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Pan y fruta</p>	<p>12</p> <p>Sopa de pasta</p> <p>Lomo a la plancha Pan integral y fruta</p>	<p>13</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de abadejo a la plancha con ensalada Pan y fruta</p>
<p>16</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Lomo al ajillo con patata panadera Pan y yogur natural</p>	<p>17</p> <p>Patatas estofadas con magro</p> <p>Palometa a la plancha con ensalada Pan integral y fruta</p>	<p>18</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Tortilla francesa de jamón de york con ensalada Pan y fruta</p>	<p>19</p> <p>Sopa de pasta</p> <p>Pechuga de pollo al limón con ensalada Pan integral y fruta</p>	<p>20</p> <p>Canelones gratinados</p> <p>Rape orly con ensalada Pan y fruta</p>
<p>23</p> <p>Crema de puerros con picatostes</p> <p>Contramuslo de pollo asado con ensalada Pan y yogur natural</p>	<p>24</p> <p>Patatas estofadas con verduras</p> <p>Rape a la plancha con ensalada Pan integral y fruta</p>	<p>25</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Tortilla de patata y calabacín casera con ensalada Pan y fruta</p>	<p>26</p> <p>Sopa de pasta</p> <p>Pavo a la plancha con ensalada Pan integral y fruta</p>	<p>27</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Abadejo al horno con patatas fritas Pan y fruta</p>
<p>30</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Estofado de pavo con ensalada Pan y yogur natural</p>	<p>31</p> <p>Tallarines a la napolitana</p> <p>Gratinado de salmón con patatas panadera Pan integral y fruta</p>			

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: **marzo-20**

MENÚ: **NO HUEVO HIPOCALORICA**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>2</p> <p>Pasta (sin huevo) con salsa de tomate</p> <p>Abadejo en salsa verde con ensalada Pan y yogur desnatado</p>	<p>3</p> <p>Lentejas estofadas con verduras</p> <p>Jamoncitos de pollo asado con ensalada Pan integral y fruta</p>	<p>4</p> <p>Verduras rehogadas</p> <p>Estofado de ternera con ensalada Pan y fruta</p>	<p>5</p> <p>Garbanzos salteados</p> <p>Rape a la plancha con ensalada Pan integral y fruta</p>	<p>6</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Pavo a la plancha con ensalada Pan y fruta</p>
<p>9</p> <p>Sopa de ave con fideos (pasta sin huevo)</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha con ensalada Pan y yogur desnatado</p>	<p>10</p> <p>Lentejas estofadas con verduras</p> <p>Lomos de jurel a la plancha Pan integral y fruta</p>	<p>11</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Hamburguesa a la plancha con ensalada Pan y fruta</p>	<p>12</p> <p>Sopa de cocido (pasta sin huevo)</p> <p>Cocido completo (sin chorizo) Pan integral y fruta</p>	<p>13</p> <p>Arroz salteado</p> <p>Filete de merluza a la bilbaína con ensalada Pan y fruta</p>
<p>16</p> <p>Lentejas estofadas con arroz</p> <p>Lomo al ajillo con ensalada Pan y yogur desnatado</p>	<p>17</p> <p>Patatas estofadas con verdura</p> <p>Ventresca de merluza a la marinera con ensalada Pan integral y fruta</p>	<p>18</p> <p>Alubias estofadas con verduras</p> <p>Pavo a la plancha con ensalada Pan y fruta</p>	<p>19</p> <p>Menestra de verduras</p> <p>Pechuga de pollo al limón con ensalada Pan integral y fruta</p>	<p>20</p> <p>Pasta (sin huevo) salteada</p> <p>Rape a la plancha con ensalada Pan y fruta</p>
<p>23</p> <p>Crema de puerros</p> <p>Contramuslo de pollo asado con ensalada Pan y yogur desnatado</p>	<p>24</p> <p>Alubias pintas estofadas con verduras</p> <p>Filete de merluza a la plancha con ensalada Pan integral y fruta</p>	<p>25</p> <p>Salteado de judías verdes</p> <p>Pavo a la plancha con ensalada Pan y fruta</p>	<p>26</p> <p>Sopa de cocido (pasta sin huevo)</p> <p>Cocido completo (Sin chorizo) Pan integral y fruta</p>	<p>27</p> <p>Arroz salteado</p> <p>Abadejo al horno con ensalada Pan y fruta</p>
<p>30</p> <p>Judías verdes, salteadas con patata, zanahorias y guisantes</p> <p>Estofado de pavo con ensalada Pan y yogur desnatado</p>	<p>31</p> <p>Pasta (sin huevo) salteada</p> <p>Salmón a la plancha con ensalada Pan integral y fruta</p>			

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: **marzo-20**

MENÚ: **Galactosemia**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>2</p> <p>Coditos salteados</p> <p>Abadejo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Pan y fruta</p>	<p>3</p> <p>Patatas estofadas con verduras</p> <p>Jamoncitos de pollo asado con ensalada lechuga y maiz Pan y fruta</p>	<p>4</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Estofado de ternera con patatas fritas Pan y fruta</p>	<p>5</p> <p>Arroz blanco</p> <p>Rape a la romana con ensalada de lechuga y zanahoria Pan y fruta</p>	<p>6</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Tortilla francesa ensalada de lechuga y aceitunas verdes Pan y fruta</p>
<p>9</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Tortilla de patata casera con ensalada lechuga y maiz Pan y fruta</p>	<p>10</p> <p>Patatas estofadas con verduras</p> <p>Lomos de jurel a la plancha ensalada de lechuga y zanahoria Pan y fruta</p>	<p>11</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Pan y fruta</p>	<p>12</p> <p>Sopa de pasta</p> <p>Cocido completo sin garbanzos</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>13</p> <p>Arroz blanco</p> <p>Filete de merluza a la bilbaína con ensalada de lechuga y maiz Pan y fruta</p>
<p>16</p> <p>Arroz blanco</p> <p>Lomo a la plancha con patata panadera Pan y fruta</p>	<p>17</p> <p>Patatas estofadas con magro</p> <p>Ventresca de merluza a la marinera con ensalada de lechuga y zanahoria Pan y fruta</p>	<p>18</p> <p>Arroz blanco</p> <p>Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maiz Pan y fruta</p>	<p>19</p> <p>Menestra de verduras</p> <p>Pechuga de pollo al limón con ensalada de lechuga y zanahoria Pan y fruta</p>	<p>20</p> <p>Pasta salteada</p> <p>Rape orly ensalada de lechuga y cebolla Pan y fruta</p>
<p>23</p> <p>Crema de puerros con picatostes</p> <p>Contramuslo de pollo asado con ensalada de lechuga y zanahoria Pan y fruta</p>	<p>24</p> <p>Patatas estofadas con verduras</p> <p>Filete de merluza empanada con ensalada de lechuga y maiz Pan y fruta</p>	<p>25</p> <p>Salteado de judias verdes</p> <p>Tortilla de patata y calabacín casera con ensalada de lechuga y maiz Pan y fruta</p>	<p>26</p> <p>Sopa de pasta</p> <p>Cocido completo sin garbanzos</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>27</p> <p>Arroz blanco</p> <p>Abadejo al horno con patatas fritas Pan y fruta</p>
<p>30</p> <p>Salteado de judias verdes</p> <p>Estofado de pavo ensalada de lechuga y aceitunas verdes Pan y fruta</p>	<p>31</p> <p>Pasta salteada</p> <p>Gratinado de salmón con patatas panadera Pan y fruta</p>			

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: **marzo-20**

MENÚ: **CETOGENICA**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>2</p> <p>Salteado de acelgas</p> <p>Filete de abadejo a la plancha</p> <p>ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Yogur</p>	<p>3</p> <p>Lentejas estofadas con verduras</p> <p>Jamoncitos de pollo asado</p> <p>calabacín salteado</p> <p>Fruta (no plátano)</p>	<p>4</p> <p>Guisantes salteados</p> <p>Estofado de ternera</p> <p>Verduras salteadas</p> <p>Fruta (no plátano)</p>	<p>5</p> <p>Garbanzos estofados con arroz y huevo duro</p> <p>Rape a la plancha</p> <p>con ensalada</p> <p>Fruta (no plátano)</p>	<p>6</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Loncha de jamon y queso</p> <p>Fruta (no plátano)</p>
<p>9</p> <p>Sopa de ave sin pasta</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Loncha de jamon y queso</p> <p>Yogur</p>	<p>10</p> <p>Lentejas estofadas con verduras</p> <p>Lomos de jurel a la plancha</p> <p>ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta (no plátano)</p>	<p>11</p> <p>Salteado de acelgas</p> <p>Hamburguesa a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta (no plátano)</p>	<p>12</p> <p>Sopa de cocido sin pasta</p> <p>Cocido completo</p> <p>Fruta (no plátano)</p>	<p>13</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Filete de merluza a la bilbaína</p> <p>Ensalada de lechuga y maiz</p> <p>Fruta (no plátano)</p>
<p>16</p> <p>Lentejas estofadas con verduras</p> <p>Lomo a la plancha</p> <p>ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Yogur</p>	<p>17</p> <p>Salteado de judías verdes</p> <p>Ventresca de merluza a la marinera</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta (no plátano)</p>	<p>18</p> <p>Alubias estofadas con verduras</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Guisantes salteados</p> <p>Fruta (no plátano)</p>	<p>19</p> <p>Menestra de verduras</p> <p>Pechuga de pollo al limón</p> <p>ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta (no plátano)</p>	<p>20</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Rape a la plancha</p> <p>ensalada de lechuga y cebolla</p> <p>Fruta (no plátano)</p>
<p>23</p> <p>Crema de puerros</p> <p>Contramuslo de pollo asado</p> <p>ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Yogur</p>	<p>24</p> <p>Alubias pintas estofadas</p> <p>Filete de merluza a la plancha</p> <p>ensalada de lechuga y aceitunas negras</p> <p>Fruta (no plátano)</p>	<p>25</p> <p>Salteado de judías verdes</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>ensalada de lechuga maiz</p> <p>Fruta (no plátano)</p>	<p>26</p> <p>Sopa de cocido (sin pasta)</p> <p>Cocido completo</p> <p>Fruta (no plátano)</p>	<p>27</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Abadejo al horno</p> <p>guisantes salteados</p> <p>Fruta (no plátano)</p>
<p>30</p> <p>Salteado de judías verdes</p> <p>Estofado de pavo</p> <p>ensalada de lechuga y aceitunas verdes</p> <p>Yogur</p>	<p>31</p> <p>Lentejas estofadas con verduras</p> <p>Salmón a la plancha</p> <p>ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta (no plátano)</p>			

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: **marzo-20**

MENÚ: **NO LEGUMBRE, PESCADO, FRUTOS SECOS**

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
2	<p>Coditos gratinados</p> <p>Pavo a la plancha con ensalada Pan y postre lácteo</p>	3	<p>Patatas estofadas con verduras</p> <p>Pollo asado con ensalada Pan y fruta</p>	4	<p>Crema de verduras</p> <p>Estofado de ternera con patatas fritas Pan y fruta</p>	5	<p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Lomo a la plancha con ensalada Pan y fruta</p>	6	<p>Crema de calabacín con queso</p> <p>Revuelto de chorizo con ensalada Pan y fruta</p>
9	<p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Tortilla de patata casera con ensalada Pan y postre lácteo</p>	10	<p>Patatas estofadas con verduras</p> <p>Magro con pisto Pan y fruta</p>	11	<p>Crema de verduras</p> <p>Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Pan y fruta</p>	12	<p>Sopa de pasta</p> <p>Lomo a la plancha Pan y fruta</p>	13	<p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Pavo a la plancha con ensalada Pan y fruta</p>
16	<p>Crema de verduras</p> <p>Lomo al ajillo con patata panadera Pan y postre lácteo</p>	17	<p>Patatas estofadas con magro</p> <p>Pavo a la plancha con ensalada Pan y fruta</p>	18	<p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Tortilla francesa de jamón de york con ensalada Pan y fruta</p>	19	<p>Sopa de pasta</p> <p>Pechuga de pollo al limón con ensalada Pan y fruta</p>	20	<p>Pasta con salsa de tomate</p> <p>Filete de ternera con ensalada Pan y fruta</p>
23	<p>Crema de puerros con picatostes</p> <p>Pollo asado con ensalada Pan y postre lácteo</p>	24	<p>Patatas estofadas con verduras</p> <p>Lomo a la plancha con ensalada Pan y fruta</p>	25	<p>Crema de verduras</p> <p>Tortilla de patata y calabacín casera con ensalada Pan y fruta</p>	26	<p>Sopa de pasta</p> <p>Pavo a la plancha con ensalada Pan y fruta</p>	27	<p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de ternera con patatas fritas Pan y fruta</p>
30	<p>Crema de verduras</p> <p>Estofado de pavo con ensalada Pan y postre lácteo</p>	31	<p>Tallarines a la napolitana</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha con ensalada Pan y fruta</p>						

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: **marzo-20**

MENÚ: **NO HUEVO, GARBANZO, LENTEJAS**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>2</p> <p>Pasta (sin huevo) con salsa de tomate</p> <p>Abadejo en salsa verde con ensalada Pan y postre lácteo</p>	<p>3</p> <p>Patatas estofadas con verduras</p> <p>Jamoncitos de pollo asado con ensalada Pan y fruta</p>	<p>4</p> <p>Verduras rehogadas</p> <p>Estofado de ternera con patatas fritas Pan y fruta</p>	<p>5</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Rape a la plancha con ensalada Pan y fruta</p>	<p>6</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Pavo a la plancha con ensalada Pan y fruta</p>
<p>9</p> <p>Sopa de ave con fideos (pasta sin huevo)</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha con ensalada Pan y postre lácteo</p>	<p>10</p> <p>Patatas estofadas con verduras</p> <p>Lomos de jurel con salsa de maíz Pan y fruta</p>	<p>11</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Pan y fruta</p>	<p>12</p> <p>Sopa de pasta (pasta sin huevo)</p> <p>Lomo a la plancha Pan y fruta</p>	<p>13</p> <p>Arroz a la milanesa</p> <p>Filete de merluza a la bilbaína con ensalada Pan y fruta</p>
<p>16</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Lomo al ajillo con patata panadera Pan y postre lácteo</p>	<p>17</p> <p>Patatas estofadas con magro</p> <p>Ventresca de merluza a la marinera con ensalada Pan y fruta</p>	<p>18</p> <p>Alubias estofadas con verduras</p> <p>Pavo a la plancha con ensalada Pan y fruta</p>	<p>19</p> <p>Menestra de verduras</p> <p>Pechuga de pollo al limón con ensalada Pan y fruta</p>	<p>20</p> <p>Pasta (sin huevo) con salsa de tomate</p> <p>Rape orly con ensalada Pan y fruta</p>
<p>23</p> <p>Crema de puerros con picatostes</p> <p>Pollo asado con ensalada Pan y postre lácteo</p>	<p>24</p> <p>Alubias pintas estofadas</p> <p>Filete de merluza a la plancha con ensalada Pan y fruta</p>	<p>25</p> <p>Judías verdes con tomate</p> <p>Pavo a la plancha con ensalada Pan y fruta</p>	<p>26</p> <p>Sopa de pasta (pasta sin huevo)</p> <p>Lomo a la plancha con ensalada Pan y fruta</p>	<p>27</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Abadejo al horno con patatas fritas Pan y fruta</p>
<p>30</p> <p>Judías verdes, salteadas con patata, zanahorias y guisantes</p> <p>Estofado de pavo con ensalada Pan y postre lácteo</p>	<p>31</p> <p>Pasta (sin huevo) con salsa de tomate</p> <p>Gratinado de salmón con patatas panadera Pan y fruta</p>			

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: **marzo-20**

MENÚ: **HIPERCALÓRICO**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>2</p> <p>Coditos gratinados</p> <p>Filete de abadejo rebozado en salsa verde con ensalada Pan y yogur natural con frutos secos</p>	<p>3</p> <p>Lentejas estofadas a la riojana</p> <p>Pollo asado con ensalada Pan y fruta</p>	<p>4</p> <p>Verduras rehogadas con jamón</p> <p>Estofado de ternera con patatas fritas Pan y fruta</p>	<p>5</p> <p>Garbanzos estofados con arroz y huevo duro con chorizo</p> <p>Rape a la romana con ensalada Pan y fruta</p>	<p>6</p> <p>Crema de calabacín con queso</p> <p>Revuelto de chorizo con ensalada Pan y fruta</p>
<p>9</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Tortilla de jamón con ensalada Pan y yogur natural con frutos secos</p>	<p>10</p> <p>Lentejas estofadas con chorizo</p> <p>Lomos de jurel rebozados con salsa de maiz Pan y fruta</p>	<p>11</p> <p>Crema de verduras con queso</p> <p>Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Pan y fruta</p>	<p>12</p> <p>Sopa de cocido</p> <p>Cocido completo Pan y fruta</p>	<p>13</p> <p>Arroz a la milanesa</p> <p>Filete de merluza rebozada a la bilbaína con ensalada Pan y fruta</p>
<p>16</p> <p>Lentejas estofadas con chorizo</p> <p>Escalope de lomo con patata panadera Pan y yogur natural con frutos secos</p>	<p>17</p> <p>Patatas estofadas con magro</p> <p>Ventresca de merluza a la marinera con ensalada Pan y fruta</p>	<p>18</p> <p>Alubias estofadas con chorizo</p> <p>Tortilla francesa de jamón de york con ensalada Pan y fruta</p>	<p>19</p> <p>Menestra de verduras con jamón</p> <p>Escalope de pollo con ensalada Pan y fruta</p>	<p>20</p> <p>Canelones gratinados</p> <p>Rape orly con ensalada Pan y fruta</p>
<p>23</p> <p>Crema de puerros con queso</p> <p>Contramuslo de pollo asado con ensalada Pan y yogur natural con frutos secos</p>	<p>24</p> <p>Alubias pintas estofadas con chorizo</p> <p>Filete de merluza empanada con ensalada Pan y fruta</p>	<p>25</p> <p>Judías verdes con tomate y jamón</p> <p>Tortilla de patata y calabacín casera con ensalada Pan y fruta</p>	<p>26</p> <p>Sopa de cocido</p> <p>Cocido completo con repollo salteado Pan y fruta</p>	<p>27</p> <p>Arroz tres delicias</p> <p>Abadejo rebozado con patatas fritas Pan y fruta</p>
<p>30</p> <p>Salteado de judías verdes con jamón</p> <p>Estofado de pavo con ensalada Pan y yogur natural con frutos secos</p>	<p>31</p> <p>Tallarines a la napolitana</p> <p>Gratinado de salmón con patatas panadera con ensalada Pan y fruta</p>			

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES