

MES: **Noviembre-24**MENÚ: **CEIP KATIA ACÍN**

valoración 3-8 años

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				FESTIVO
<p>4</p> <p>Arroz a la cubana Lomo adobado Ensalada de tomate y maíz</p> <p>Fruta Pan</p> <p>577K Cal; 20,2Gr Grasa; 2,4Gr AGS; 82,1Gr HC; 15,6Gr Azucares; 13,2Gr Proteínas; 4,4Gr Sal.</p>	<p>5</p> <p>Alubias estofadas Abadejo a la marinera</p> <p>Fruta Pan</p> <p>560,3K Cal; 13,5Gr Grasa; 2,9Gr AGS; 70,2Gr HC; 14,9Gr Azucares; 30,5Gr Proteínas; 4,5Gr Sal.</p>	<p>6</p> <p>Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo en salsa de champiñones Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta Pan</p> <p>562,1K Cal; 16Gr Grasa; 5,4Gr AGS; 78,3Gr HC; 31,7Gr Azucares; 23,3Gr Proteínas; 6,3Gr Sal.</p>	<p>7</p> <p>Garbanzos estofados Salmón en salsa pomodoro</p> <p>Yogur Pan</p> <p>538,1K Cal; 18,5Gr Grasa; 2,4Gr AGS; 67,4Gr HC; 4,2Gr Azucares; 18,8Gr Proteínas; 3,3Gr Sal.</p>	<p>8</p> <p>Macarrones napolitana Tortilla casera de queso Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta Pan</p> <p>590,7K Cal; 13,9Gr Grasa; 4Gr AGS; 82,1Gr HC; 16Gr Azucares; 32,1Gr Proteínas; 5,1Gr Sal.</p>
<p>11</p> <p>Tricolor de verduras Estofado de pavo</p> <p>Fruta Pan</p> <p>556,2K Cal; 22,6Gr Grasa; 3,9Gr AGS; 56,8Gr HC; 17,2Gr Azucares; 22,9Gr Proteínas; 6,1Gr Sal.</p>	<p>12</p> <p>Lentejas estofadas Albóndigas de merluza y pota al horno Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta Pan</p> <p>551,3K Cal; 12,7Gr Grasa; 1,7Gr AGS; 74,8Gr HC; 16,3Gr Azucares; 23,8Gr Proteínas; 2,9Gr Sal.</p>	<p>13</p> <p>Arroz con tomate Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta Pan</p> <p>583,4K Cal; 20,5Gr Grasa; 2,5Gr AGS; 82,6Gr HC; 15,6Gr Azucares; 13,7Gr Proteínas; 4,4Gr Sal.</p>	<p>14</p> <p>Macarrones carbonara Abadejo en salsa verde con guisantes Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta Pan</p> <p>537,7K Cal; 22,3Gr Grasa; 3,7Gr AGS; 60,6Gr HC; 14,4Gr Azucares; 23Gr Proteínas; 2,5Gr Sal.</p>	<p>15</p> <p>Garbanzos con acelgas Magro estofado en salsa agridulce</p> <p>Yogur Pan</p> <p>587,7K Cal; 13,4Gr Grasa; 3,9Gr AGS; 79,8Gr HC; 9,1Gr Azucares; 30,1Gr Proteínas; 3Gr Sal.</p>
<p>18</p> <p>Lentejas a la campesina Merluza a la griega</p> <p>Fruta Pan</p> <p>530,7K Cal; 13,8Gr Grasa; 2,4Gr AGS; 63Gr HC; 15,4Gr Azucares; 31,9Gr Proteínas; 3,9Gr Sal.</p>	<p>19</p> <p>Crema de brócoli Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta Pan</p> <p>569,6K Cal; 14Gr Grasa; 2,9Gr AGS; 80,2Gr HC; 17,6Gr Azucares; 20,7Gr Proteínas; 5,7Gr Sal.</p>	<p>20</p> <p>Guiso de alubias Abadejo en salsa de verduras</p> <p>Yogur Pan</p> <p>549,4K Cal; 16,4Gr Grasa; 2,4Gr AGS; 62,5Gr HC; 2,4Gr Azucares; 32Gr Proteínas; 4,5Gr Sal.</p>	<p>21</p> <p>Arroz caldoso Tortilla de patata Ensalada de tomate y maíz</p> <p>Fruta Pan</p> <p>514,1K Cal; 18,1Gr Grasa; 1,8Gr AGS; 72,1Gr HC; 15,5Gr Azucares; 10,9Gr Proteínas; 5Gr Sal.</p>	<p>22</p> <p>Macarrones napolitana Estofado de pavo Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta Pan</p> <p>563K Cal; 15,7Gr Grasa; 4,1Gr AGS; 80,2Gr HC; 15,2Gr Azucares; 22Gr Proteínas; 5,9Gr Sal.</p>
<p>25</p> <p>Judías verdes con patata Jamoncitos de pollo en salsa de zanahoria Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Yogur Pan</p> <p>535K Cal; 20,6Gr Grasa; 3,5Gr AGS; 58,7Gr HC; 4,4Gr Azucares; 21,8Gr Proteínas; 2,1Gr Sal.</p>	<p>26</p> <p>Garbanzos con espinacas Merluza a la vizcaína</p> <p>Fruta Pan</p> <p>548,6K Cal; 16,3Gr Grasa; 1,4Gr AGS; 66,2Gr HC; 15,9Gr Azucares; 32,2Gr Proteínas; 4,4Gr Sal.</p>	<p>27</p> <p>Arroz con verduras Albóndigas a la jardinera</p> <p>Fruta Pan</p> <p>552,7K Cal; 20,2Gr Grasa; 1,5Gr AGS; 80Gr HC; 17,9Gr Azucares; 13,3Gr Proteínas; 5,2Gr Sal.</p>	<p>28</p> <p>Alubias estofadas Abadejo en pepitoria Ensalada de tomate</p> <p>Fruta Pan</p> <p>539,8K Cal; 19,4Gr Grasa; 3,2Gr AGS; 66,3Gr HC; 15,8Gr Azucares; 24Gr Proteínas; 6,9Gr Sal.</p>	<p>29</p> <p>Macarrones pomodoro Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Fruta Pan</p> <p>581,2K Cal; 19,8Gr Grasa; 2,1Gr AGS; 80,1Gr HC; 16,7Gr Azucares; 17,4Gr Proteínas; 5Gr Sal.</p>

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: **Noviembre-24**MENÚ: **CEIP KATIA ACÍN**

valoración 9-13 años

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				FESTIVO
<p>4</p> <p>Arroz a la cubana Lomo adobado Ensalada de tomate y maíz</p> <p>Fruta Pan</p> <p>671,7K Cal; 23Gr Grasa; 2,6Gr AGS; 84,8Gr HC; 15,2Gr Azucares; 30,7Gr Proteínas; 6,2Gr Sal.</p>	<p>5</p> <p>Alubias estofadas Abadejo a la marinera</p> <p>Fruta Pan</p> <p>660,3K Cal; 15,5Gr Grasa; 2Gr AGS; 82,2Gr HC; 14,9Gr Azucares; 40,5Gr Proteínas; 4,5Gr Sal.</p>	<p>6</p> <p>Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo en salsa de champiñones Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta Pan</p> <p>762,1K Cal; 20Gr Grasa; 5,4Gr AGS; 97,3Gr HC; 31,7Gr Azucares; 42,3Gr Proteínas; 6,3Gr Sal.</p>	<p>7</p> <p>Garbanzos estofados Salmón en salsa pomodoro</p> <p>Yogur Pan</p> <p>638,1K Cal; 25,5Gr Grasa; 2,4Gr AGS; 73,4Gr HC; 4,2Gr Azucares; 23,8Gr Proteínas; 3,3Gr Sal.</p>	<p>8</p> <p>Macarrones napolitana Tortilla casera de queso Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta Pan</p> <p>690,7K Cal; 19,9Gr Grasa; 4Gr AGS; 88,1Gr HC; 16Gr Azucares; 38,1Gr Proteínas; 5,1Gr Sal.</p>
<p>11</p> <p>Tricolor de verduras Estofado de pavo</p> <p>Fruta Pan</p> <p>656,2K Cal; 28,6Gr Grasa; 3,9Gr AGS; 62,8Gr HC; 17,2Gr Azucares; 28,9Gr Proteínas; 6,1Gr Sal.</p>	<p>12</p> <p>Lentejas estofadas Albóndigas de merluza y pota al horno Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta Pan</p> <p>651,3K Cal; 18,7Gr Grasa; 1,7Gr AGS; 80,8Gr HC; 16,3Gr Azucares; 29,8Gr Proteínas; 2,9Gr Sal.</p>	<p>13</p> <p>Arroz con tomate Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta Pan</p> <p>683,4K Cal; 26,5Gr Grasa; 2,5Gr AGS; 88,6Gr HC; 15,6Gr Azucares; 19,7Gr Proteínas; 4,4Gr Sal.</p>	<p>14</p> <p>Macarrones carbonara Abadejo en salsa verde con guisantes Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta Pan</p> <p>637,7K Cal; 20,3Gr Grasa; 3,7Gr AGS; 73,6Gr HC; 14,4Gr Azucares; 36Gr Proteínas; 2,5Gr Sal.</p>	<p>15</p> <p>Garbanzos con acelgas Magro estofado en salsa agri dulce</p> <p>Yogur Pan</p> <p>787,7K Cal; 25,4Gr Grasa; 3,9Gr AGS; 91,8Gr HC; 9,1Gr Azucares; 42,1Gr Proteínas; 3Gr Sal.</p>
<p>18</p> <p>Lentejas a la campesina Merluza a la griega</p> <p>Fruta Pan</p> <p>630,7K Cal; 19,8Gr Grasa; 2,4Gr AGS; 69Gr HC; 15,4Gr Azucares; 37,9Gr Proteínas; 3,9Gr Sal.</p>	<p>19</p> <p>Crema de brócoli Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta Pan</p> <p>769,6K Cal; 26Gr Grasa; 2,9Gr AGS; 92,2Gr HC; 17,6Gr Azucares; 32,7Gr Proteínas; 5,7Gr Sal.</p>	<p>20</p> <p>Guiso de alubias Abadejo en salsa de verduras</p> <p>Yogur Pan</p> <p>649,4K Cal; 16,4Gr Grasa; 2,4Gr AGS; 62,5Gr HC; 2,4Gr Azucares; 57Gr Proteínas; 4,5Gr Sal.</p>	<p>21</p> <p>Arroz caldoso Tortilla de patata Ensalada de tomate y maíz</p> <p>Fruta Pan</p> <p>714,1K Cal; 18,1Gr Grasa; 1,8Gr AGS; 97,1Gr HC; 15,5Gr Azucares; 35,9Gr Proteínas; 5Gr Sal.</p>	<p>22</p> <p>Macarrones napolitana Estofado de pavo Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta Pan</p> <p>663K Cal; 21,7Gr Grasa; 4,1Gr AGS; 80,2Gr HC; 15,2Gr Azucares; 34Gr Proteínas; 5,9Gr Sal.</p>
<p>25</p> <p>Judías verdes con patata Jamoncitos de pollo en salsa de zanahoria Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Yogur Pan</p> <p>635K Cal; 25,6Gr Grasa; 3,5Gr AGS; 66,2Gr HC; 4,4Gr Azucares; 33,8Gr Proteínas; 2,1Gr Sal.</p>	<p>26</p> <p>Garbanzos con espinacas Merluza a la vizcaína</p> <p>Fruta Pan</p> <p>648,6K Cal; 16,3Gr Grasa; 1,4Gr AGS; 92,2Gr HC; 15,9Gr Azucares; 25,2Gr Proteínas; 4,4Gr Sal.</p>	<p>27</p> <p>Arroz con verduras Albóndigas a la jardinera</p> <p>Fruta Pan</p> <p>725,7K Cal; 20,2Gr Grasa; 1,5Gr AGS; 113Gr HC; 17,9Gr Azucares; 19,3Gr Proteínas; 5,2Gr Sal.</p>	<p>28</p> <p>Alubias estofadas Abadejo en pepitoria Ensalada de tomate</p> <p>Fruta Pan</p> <p>686,8K Cal; 23,4Gr Grasa; 3,2Gr AGS; 64,3Gr HC; 15,8Gr Azucares; 54Gr Proteínas; 6,9Gr Sal.</p>	<p>29</p> <p>Macarrones pomodoro Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Fruta Pan</p> <p>781,2K Cal; 29,8Gr Grasa; 2,1Gr AGS; 93,1Gr HC; 16,7Gr Azucares; 29,4Gr Proteínas; 5Gr Sal.</p>

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: **Noviembre-24**MENÚ: **002 - Sin cerdo**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				FESTIVO
<p>4</p> <p>Arroz a la cubana Tortilla de patata Ensalada de tomate y maiz</p> <p>Fruta Pan</p> <p>596,8K Cal; 21Gr Grasa; 2,5Gr AGS; 84,7Gr HC; 15,8Gr Azucares; 13,9Gr Proteinas; 4,4Gr Sal.</p>	<p>5</p> <p>Alubias estofadas Abadejo a la marinera</p> <p>Fruta Pan</p> <p>660,3K Cal; 15,5Gr Grasa; 2Gr AGS; 82,2Gr HC; 14,9Gr Azucares; 40,5Gr Proteinas; 4,5Gr Sal.</p>	<p>6</p> <p>Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo en salsa de champiñones</p> <p>Fruta Pan</p> <p>862,1K Cal; 26Gr Grasa; 5,4Gr AGS; 103,3Gr HC; 31,7Gr Azucares; 48,3Gr Proteinas; 6,3Gr Sal.</p>	<p>7</p> <p>Garbanzos estofados Salmón en salsa pomodoro</p> <p>Yogur Pan</p> <p>638,1K Cal; 25,5Gr Grasa; 2,4Gr AGS; 73,4Gr HC; 4,2Gr Azucares; 23,8Gr Proteinas; 3,3Gr Sal.</p>	<p>8</p> <p>Macarrones napolitana Tortilla casera de queso Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta Pan</p> <p>590,7K Cal; 13,9Gr Grasa; 4Gr AGS; 82,1Gr HC; 16Gr Azucares; 32,1Gr Proteinas; 5,1Gr Sal.</p>
<p>11</p> <p>Tricolor de verduras Estofado de pavo</p> <p>Fruta Pan</p> <p>656,2K Cal; 28,6Gr Grasa; 3,9Gr AGS; 62,8Gr HC; 17,2Gr Azucares; 28,9Gr Proteinas; 6,1Gr Sal.</p>	<p>12</p> <p>Lentejas estofadas Albóndigas de merluza y pota al horno Ensalada de lechuga y maiz</p> <p>Fruta Pan</p> <p>551,3K Cal; 12,7Gr Grasa; 1,7Gr AGS; 74,8Gr HC; 16,3Gr Azucares; 23,8Gr Proteinas; 2,9Gr Sal.</p>	<p>13</p> <p>Arroz con tomate Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta Pan</p> <p>583,4K Cal; 20,5Gr Grasa; 2,5Gr AGS; 82,6Gr HC; 15,6Gr Azucares; 13,7Gr Proteinas; 4,4Gr Sal.</p>	<p>14</p> <p>Macarrones pomodoro Abadejo en salsa verde con guisantes</p> <p>Fruta Pan</p> <p>537,7K Cal; 22,3Gr Grasa; 3,7Gr AGS; 60,6Gr HC; 14,4Gr Azucares; 23Gr Proteinas; 2,5Gr Sal.</p>	<p>15</p> <p>Garbanzos con acelgas Huevos en salsa aurora</p> <p>Yogur Pan</p> <p>691,5K Cal; 23,7Gr Grasa; 6,8Gr AGS; 77,8Gr HC; 7,6Gr Azucares; 36Gr Proteinas; 2,2Gr Sal.</p>
<p>18</p> <p>Lentejas a la campesina Merluza a la griega</p> <p>Fruta Pan</p> <p>630,7K Cal; 19,8Gr Grasa; 2,4Gr AGS; 69Gr HC; 15,4Gr Azucares; 37,9Gr Proteinas; 3,9Gr Sal.</p>	<p>19</p> <p>Crema de brócoli Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta Pan</p> <p>569,6K Cal; 14Gr Grasa; 2,9Gr AGS; 80,2Gr HC; 17,6Gr Azucares; 20,7Gr Proteinas; 5,7Gr Sal.</p>	<p>20</p> <p>Guiso de alubias Abadejo en salsa de verduras</p> <p>Yogur Pan</p> <p>649,4K Cal; 16,4Gr Grasa; 2,4Gr AGS; 62,5Gr HC; 2,4Gr Azucares; 57Gr Proteinas; 4,5Gr Sal.</p>	<p>21</p> <p>Arroz caldoso Tortilla de patata Ensalada de tomate y maiz</p> <p>Fruta Pan</p> <p>514,1K Cal; 18,1Gr Grasa; 1,8Gr AGS; 72,1Gr HC; 15,5Gr Azucares; 10,9Gr Proteinas; 5Gr Sal.</p>	<p>22</p> <p>Macarrones napolitana Estofado de pavo</p> <p>Fruta Pan</p> <p>663K Cal; 21,7Gr Grasa; 4,1Gr AGS; 80,2Gr HC; 15,2Gr Azucares; 34Gr Proteinas; 5,9Gr Sal.</p>
<p>25</p> <p>Judías verdes con patata Jamoncitos de pollo en salsa de zanahoria</p> <p>Yogur Pan</p> <p>435K Cal; 20,6Gr Grasa; 3,5Gr AGS; 33,7Gr HC; 4,4Gr Azucares; 21,8Gr Proteinas; 2,1Gr Sal.</p>	<p>26</p> <p>Garbanzos con espinacas Merluza a la vizcaína</p> <p>Fruta Pan</p> <p>648,6K Cal; 16,3Gr Grasa; 1,4Gr AGS; 92,2Gr HC; 15,9Gr Azucares; 25,2Gr Proteinas; 4,4Gr Sal.</p>	<p>27</p> <p>Arroz con verduras Albóndigas de merluza y pota a la vizcaína</p> <p>Fruta Pan</p> <p>721,7K Cal; 18,3Gr Grasa; 2Gr AGS; 111,1Gr HC; 17,5Gr Azucares; 17,9Gr Proteinas; 5Gr Sal.</p>	<p>28</p> <p>Alubias estofadas Abadejo en pepitoria Ensalada de tomate</p> <p>Fruta Pan</p> <p>686,8K Cal; 23,4Gr Grasa; 3,2Gr AGS; 64,3Gr HC; 15,8Gr Azucares; 54Gr Proteinas; 6,9Gr Sal.</p>	<p>29</p> <p>Macarrones pomodoro Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Fruta Pan</p> <p>581,2K Cal; 19,8Gr Grasa; 2,1Gr AGS; 80,1Gr HC; 16,7Gr Azucares; 17,4Gr Proteinas; 5Gr Sal.</p>

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: **Noviembre-24**MENÚ: **003 - Sin gluten**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				1 FESTIVO
4 Arroz a la cubana Lomo adobado Ensalada de tomate y maiz Fruta Pan sin gluten 571,7K Cal; 17Gr Grasa; 2,6Gr AGS; 78,8Gr HC; 15,2Gr Azucares; 24,7Gr Proteinas; 6,2Gr Sal.	5 Alubias estofadas Abadejo a la marinera Fruta Pan sin gluten 660,3K Cal; 15,5Gr Grasa; 2Gr AGS; 82,2Gr HC; 14,9Gr Azucares; 40,5Gr Proteinas; 4,5Gr Sal.	6 Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo en salsa de champiñones Fruta Pan sin gluten 862,1K Cal; 26Gr Grasa; 5,4Gr AGS; 103,3Gr HC; 31,7Gr Azucares; 48,3Gr Proteinas; 6,3Gr Sal.	7 Garbanzos estofados Salmón en salsa pomodoro Yogur Pan sin gluten 638,1K Cal; 25,5Gr Grasa; 2,4Gr AGS; 73,4Gr HC; 4,2Gr Azucares; 23,8Gr Proteinas; 3,3Gr Sal.	8 Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Tortilla casera de queso Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta Pan sin gluten 590,7K Cal; 13,9Gr Grasa; 4Gr AGS; 82,1Gr HC; 16Gr Azucares; 32,1Gr Proteinas; 5,1Gr Sal.
11 Tricolor de verduras Estofado de pavo Fruta Pan sin gluten 656,2K Cal; 28,6Gr Grasa; 3,9Gr AGS; 62,8Gr HC; 17,2Gr Azucares; 28,9Gr Proteinas; 6,1Gr Sal.	12 Acelga con patata Filete de merluza dietas con salsa de zanahoria Ensalada de lechuga y maiz Fruta Pan sin gluten 263,6K Cal; 9,5Gr Grasa; 1,2Gr AGS; 35Gr HC; 14,3Gr Azucares; 6,4Gr Proteinas; 3,5Gr Sal.	13 Arroz con tomate Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta Pan sin gluten 583,4K Cal; 20,5Gr Grasa; 2,5Gr AGS; 82,6Gr HC; 15,6Gr Azucares; 13,7Gr Proteinas; 4,4Gr Sal.	14 Macarrones sin gluten ni huevo pomodoro Abadejo en salsa verde con guisantes Fruta Pan sin gluten 537,7K Cal; 22,3Gr Grasa; 3,7Gr AGS; 60,6Gr HC; 14,4Gr Azucares; 23Gr Proteinas; 2,5Gr Sal.	15 Garbanzos con acelgas Magro estofado en salsa agridulce Yogur Pan sin gluten 787,7K Cal; 25,4Gr Grasa; 3,9Gr AGS; 91,8Gr HC; 9,1Gr Azucares; 42,1Gr Proteinas; 3Gr Sal.
18 Judías verdes al ajillo con patata Mertuza a la griega Fruta Pan sin gluten 632K Cal; 25,4Gr Grasa; 2,3Gr AGS; 69,1Gr HC; 18Gr Azucares; 27,3Gr Proteinas; 4Gr Sal.	19 Crema de brócoli Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta Pan sin gluten 769,6K Cal; 26Gr Grasa; 2,9Gr AGS; 92,2Gr HC; 17,6Gr Azucares; 32,7Gr Proteinas; 5,7Gr Sal.	20 Guiso de alubias Abadejo en salsa de verduras Yogur Pan sin gluten 649,4K Cal; 16,4Gr Grasa; 2,4Gr AGS; 62,5Gr HC; 2,4Gr Azucares; 57Gr Proteinas; 4,5Gr Sal.	21 Arroz caldoso Tortilla de patata Ensalada de tomate y maiz Fruta Pan sin gluten 514,1K Cal; 18,1Gr Grasa; 1,8Gr AGS; 72,1Gr HC; 15,5Gr Azucares; 10,9Gr Proteinas; 5Gr Sal.	22 Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Estofado de pavo Fruta Pan sin gluten 663K Cal; 21,7Gr Grasa; 4,1Gr AGS; 80,2Gr HC; 15,2Gr Azucares; 34Gr Proteinas; 5,9Gr Sal.
25 Judías verdes con patata Jamoncitos de pollo en salsa de zanahoria Yogur Pan sin gluten 435K Cal; 20,6Gr Grasa; 3,5Gr AGS; 33,7Gr HC; 4,4Gr Azucares; 21,8Gr Proteinas; 2,1Gr Sal.	26 Garbanzos con espinacas Mertuza a la vizcaína Fruta Pan sin gluten 648,6K Cal; 16,3Gr Grasa; 1,4Gr AGS; 92,2Gr HC; 15,9Gr Azucares; 25,2Gr Proteinas; 4,4Gr Sal.	27 Arroz con verduras Albóndigas a la jardinera Fruta Pan sin gluten 725,7K Cal; 20,2Gr Grasa; 1,5Gr AGS; 113Gr HC; 17,9Gr Azucares; 19,3Gr Proteinas; 5,2Gr Sal.	28 Alubias estofadas Abadejo en pepitoria Ensalada de tomate Fruta Pan sin gluten 686,8K Cal; 23,4Gr Grasa; 3,2Gr AGS; 64,3Gr HC; 15,8Gr Azucares; 54Gr Proteinas; 6,9Gr Sal.	29 Macarrones sin gluten ni huevo pomodoro Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta Pan sin gluten 581,2K Cal; 19,8Gr Grasa; 2,1Gr AGS; 80,1Gr HC; 16,7Gr Azucares; 17,4Gr Proteinas; 5Gr Sal.

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: **Noviembre-24**MENÚ: **009 - Sin pescado**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				FESTIVO
<p>4</p> <p>Arroz a la cubana Lomo adobado Ensalada de tomate y maíz</p> <p>Fruta Pan</p> <p>571,7K Cal; 17Gr Grasa; 2,6Gr AGS; 78,8Gr HC; 15,2Gr Azucares; 24,7Gr Proteínas; 6,2Gr Sal.</p>	<p>5</p> <p>Alubias estofadas Tortilla francesa de york</p> <p>Fruta Pan</p> <p>638,6K Cal; 11,1Gr Grasa; 2Gr AGS; 91,7Gr HC; 16,1Gr Azucares; 37,4Gr Proteínas; 5,3Gr Sal.</p>	<p>6</p> <p>Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo en salsa de champiñones</p> <p>Fruta Pan</p> <p>862,1K Cal; 26Gr Grasa; 5,4Gr AGS; 103,3Gr HC; 31,7Gr Azucares; 48,3Gr Proteínas; 6,3Gr Sal.</p>	<p>7</p> <p>Garbanzos estofados Lomo en salsa casera</p> <p>Yogur Pan</p> <p>610,1K Cal; 14,1Gr Grasa; 2,2Gr AGS; 62,7Gr HC; 3,2Gr Azucares; 52,2Gr Proteínas; 3,8Gr Sal.</p>	<p>8</p> <p>Macarrones napolitana Tortilla casera de queso Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta Pan</p> <p>590,7K Cal; 13,9Gr Grasa; 4Gr AGS; 82,1Gr HC; 16Gr Azucares; 32,1Gr Proteínas; 5,1Gr Sal.</p>
<p>11</p> <p>Tricolor de verduras Estofado de pavo</p> <p>Fruta Pan</p> <p>656,2K Cal; 28,6Gr Grasa; 3,9Gr AGS; 62,8Gr HC; 17,2Gr Azucares; 28,9Gr Proteínas; 6,1Gr Sal.</p>	<p>12</p> <p>Lentejas estofadas Lomo encebollado Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta Pan</p> <p>607,4K Cal; 10,2Gr Grasa; 2,5Gr AGS; 64,5Gr HC; 16,7Gr Azucares; 54,1Gr Proteínas; 4,1Gr Sal.</p>	<p>13</p> <p>Arroz con tomate Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta Pan</p> <p>583,4K Cal; 20,5Gr Grasa; 2,5Gr AGS; 82,6Gr HC; 15,6Gr Azucares; 13,7Gr Proteínas; 4,4Gr Sal.</p>	<p>14</p> <p>Macarrones carbonara Jamoncitos de pollo al horno</p> <p>Fruta Pan</p> <p>499K Cal; 19,9Gr Grasa; 6,4Gr AGS; 48,6Gr HC; 14,4Gr Azucares; 26,4Gr Proteínas; 3,9Gr Sal.</p>	<p>15</p> <p>Garbanzos con acelgas Magro estofado en salsa agri dulce</p> <p>Yogur Pan</p> <p>787,7K Cal; 25,4Gr Grasa; 3,9Gr AGS; 91,8Gr HC; 9,1Gr Azucares; 42,1Gr Proteínas; 3Gr Sal.</p>
<p>18</p> <p>Lentejas a la campesina Tortilla francesa</p> <p>Fruta Pan</p> <p>465,6K Cal; 15,6Gr Grasa; 2,8Gr AGS; 51,7Gr HC; 14,8Gr Azucares; 23,7Gr Proteínas; 3Gr Sal.</p>	<p>19</p> <p>Crema de brócoli Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta Pan</p> <p>769,6K Cal; 26Gr Grasa; 2,9Gr AGS; 92,2Gr HC; 17,6Gr Azucares; 32,7Gr Proteínas; 5,7Gr Sal.</p>	<p>20</p> <p>Guiso de alubias Lomo encebollado</p> <p>Yogur Pan</p> <p>664,3K Cal; 12,7Gr Grasa; 2,5Gr AGS; 75,6Gr HC; 4,3Gr Azucares; 55Gr Proteínas; 3,7Gr Sal.</p>	<p>21</p> <p>Arroz caldoso Tortilla de patata Ensalada de tomate y maíz</p> <p>Fruta Pan</p> <p>514,1K Cal; 18,1Gr Grasa; 1,8Gr AGS; 72,1Gr HC; 15,5Gr Azucares; 10,9Gr Proteínas; 5Gr Sal.</p>	<p>22</p> <p>Macarrones napolitana Estofado de pavo</p> <p>Fruta Pan</p> <p>663K Cal; 21,7Gr Grasa; 4,1Gr AGS; 80,2Gr HC; 15,2Gr Azucares; 34Gr Proteínas; 5,9Gr Sal.</p>
<p>25</p> <p>Judías verdes con patata Jamoncitos de pollo en salsa de zanahoria</p> <p>Yogur Pan</p> <p>435K Cal; 20,6Gr Grasa; 3,5Gr AGS; 33,7Gr HC; 4,4Gr Azucares; 21,8Gr Proteínas; 2,1Gr Sal.</p>	<p>26</p> <p>Garbanzos con espinacas Lomo adobado</p> <p>Fruta Pan</p> <p>672K Cal; 19,9Gr Grasa; 2Gr AGS; 81,1Gr HC; 16,2Gr Azucares; 35,6Gr Proteínas; 6,9Gr Sal.</p>	<p>27</p> <p>Arroz con verduras Albóndigas a la jardinera</p> <p>Fruta Pan</p> <p>725,7K Cal; 20,2Gr Grasa; 1,5Gr AGS; 113Gr HC; 17,9Gr Azucares; 19,3Gr Proteínas; 5,2Gr Sal.</p>	<p>28</p> <p>Alubias estofadas Pechuga de pollo al limón Ensalada de tomate</p> <p>Fruta Pan</p> <p>598,2K Cal; 14,2Gr Grasa; 2,3Gr AGS; 80,8Gr HC; 15,1Gr Azucares; 29,7Gr Proteínas; 4,2Gr Sal.</p>	<p>29</p> <p>Macarrones pomodoro Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Fruta Pan</p> <p>581,2K Cal; 19,8Gr Grasa; 2,1Gr AGS; 80,1Gr HC; 16,7Gr Azucares; 17,4Gr Proteínas; 5Gr Sal.</p>

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES