

MES: Enero-25

MENÚ: CEIP KATIA ACÍN de 9 a 13 años

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

			2	3
6	7	8	9	10
		<p>Tricolor de verduras Jamonicitos de pollo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta Pan</p> <p>647,2K Cal; 26,1Gr Grasa; 3,6Gr AGS; 65,2Gr HC; 17,3Gr Azucares; 35,2Gr Proteinas; 5,1Gr Sal.</p>	<p>Arroz caldoso Longaniza al horno Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur Pan</p> <p>727,2K Cal; 26,1Gr Grasa; 3,6Gr AGS; 65,2Gr HC; 17,3Gr Azucares; 45,2Gr Proteinas; 5,1Gr Sal.</p>	<p>Lentejas a la campesina Salmón en salsa pomodoro</p> <p>Fruta Pan</p> <p>669,2K Cal; 21,1Gr Grasa; 3,6Gr AGS; 85,2Gr HC; 17,3Gr Azucares; 35,2Gr Proteinas; 5,1Gr Sal.</p>
13	14	15	16	17
<p>Judías verdes al ajillo con patata Varitas de merluza Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta Pan</p> <p>727,4K Cal; 39,2Gr Grasa; 3,3Gr AGS; 72,2Gr HC; 19,1Gr Azucares; 15,5Gr Proteinas; 3,8Gr Sal.</p>	<p>Garbanzos estofados Jamonicitos de pollo en salsa de zanahoria</p> <p>Fruta Pan Integral</p> <p>677,5K Cal; 20,8Gr Grasa; 3,7Gr AGS; 77,5Gr HC; 15,4Gr Azucares; 35,5Gr Proteinas; 5,1Gr Sal.</p>	<p>Macarrones napolitana Abadejo en salsa de pimientos</p> <p>Fruta Pan</p> <p>693,2K Cal; 17,4Gr Grasa; 2,5Gr AGS; 82,3Gr HC; 15,6Gr Azucares; 47,9Gr Proteinas; 6,3Gr Sal.</p>	<p>Alubias estofadas Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga y maiz</p> <p>Fruta Pan</p> <p>687,5K Cal; 22,6Gr Grasa; 2,3Gr AGS; 88,3Gr HC; 16,5Gr Azucares; 25,2Gr Proteinas; 5Gr Sal.</p>	<p>Crema de verduras Estofado de pavo Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Yogur Pan</p> <p>623,2K Cal; 27,8Gr Grasa; 4,3Gr AGS; 58,4Gr HC; 11,2Gr Azucares; 29,4Gr Proteinas; 4,2Gr Sal.</p>
20	21	22	23	24
<p>Macarrones boloñesa Albóndigas de merluza y pota al horno Ensalada de lechuga y maiz</p> <p>Fruta Pan</p> <p>659,9K Cal; 20,9Gr Grasa; 2,7Gr AGS; 83,5Gr HC; 17Gr Azucares; 28,8Gr Proteinas; 4Gr Sal.</p>	<p>Porrusalda Contramuslo de pollo con patata</p> <p>Fruta Pan Integral</p> <p>635,3K Cal; 21,5Gr Grasa; 4Gr AGS; 60,7Gr HC; 14,1Gr Azucares; 39,6Gr Proteinas; 5Gr Sal.</p>	<p>Lentejas estofadas Tortilla de atún Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta Pan</p> <p>646,4K Cal; 23,1Gr Grasa; 3,9Gr AGS; 63,6Gr HC; 15,1Gr Azucares; 37,3Gr Proteinas; 3,8Gr Sal.</p>	<p>Arroz con verduras Abadejo en pepitoria</p> <p>Fruta Pan</p> <p>683,4K Cal; 17,7Gr Grasa; 2,5Gr AGS; 75,4Gr HC; 14,6Gr Azucares; 49,1Gr Proteinas; 6,9Gr Sal.</p>	<p>Garbanzos con acelgas Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Yogur Pan</p> <p>857,5K Cal; 28Gr Grasa; 2,6Gr AGS; 99,2Gr HC; 3,6Gr Azucares; 42,6Gr Proteinas; 2,8Gr Sal.</p>
27	28	29	30	31
<p>Arroz con tomate Abadejo en salsa verde con guisantes Ensalada de lechuga y maiz</p> <p>Fruta Pan</p> <p>660K Cal; 23,1Gr Grasa; 1,3Gr AGS; 72,6Gr HC; 14,2Gr Azucares; 40,8Gr Proteinas; 2,9Gr Sal.</p>	<p>Guiso de alubias Lomo adobado Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta Pan Integral</p> <p>662,4K Cal; 18,6Gr Grasa; 2,4Gr AGS; 82,4Gr HC; 16Gr Azucares; 36Gr Proteinas; 6,7Gr Sal.</p>	<p>Espaguettis carbonara Merluza a la griega</p> <p>Fruta Pan</p> <p>626,4K Cal; 24,6Gr Grasa; 5,2Gr AGS; 68,1Gr HC; 15,4Gr Azucares; 32,2Gr Proteinas; 4,2Gr Sal.</p>	<p>Crema de puerro Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Yogur Pan</p> <p>684,9K Cal; 21,7Gr Grasa; 2,2Gr AGS; 84,6Gr HC; 5,6Gr Azucares; 38,8Gr Proteinas; 3,6Gr Sal.</p>	<p>Lentejas con verduras Jamonicitos de pollo en salsa de champiñones</p> <p>Fruta Pan</p> <p>794,6K Cal; 22,8Gr Grasa; 5,2Gr AGS; 83,1Gr HC; 17Gr Azucares; 56,8Gr Proteinas; 5,1Gr Sal.</p>

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: Enero-25

MENÚ: CEIP KATIA ACÍN de 3 a 8 años

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			2	3
6	7	8	9	10
		Tricolor de verduras Jamoncitos de pollo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta Pan 547,2K Cal; 23,1Gr Grasa; 3,6Gr AGS; 53,2Gr HC; 17,3Gr Azucares; 22,2Gr Proteinas; 5,1Gr Sal.	Arroz caldoso Longaniza al horno Ensalada de lechuga Yogur Pan 504,5K Cal; 21,1Gr Grasa; 3,7Gr AGS; 57,3Gr HC; 2,4Gr Azucares; 22,4Gr Proteinas; 3,5Gr Sal.	Lentejas a la campesina Salmón en salsa pomodoro Fruta Pan 545,8K Cal; 20,7Gr Grasa; 2,5Gr AGS; 61,3Gr HC; 15,8Gr Azucares; 21,5Gr Proteinas; 3,5Gr Sal.
13	14	15	16	17
Judías verdes al ajillo con patata Varitas de merluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta Pan 590,6K Cal; 14,9Gr Grasa; 2,2Gr AGS; 94Gr HC; 17,5Gr Azucares; 17Gr Proteinas; 3Gr Sal.	Garbanzos estofados Jamoncitos de pollo en salsa de zanahoria Fruta Pan Integral 610,5K Cal; 18,8Gr Grasa; 3,7Gr AGS; 73,5Gr HC; 15,4Gr Azucares; 31,5Gr Proteinas; 5,1Gr Sal.	Macarrones napolitana Abadejo en salsa de pimientos Fruta Pan 479K Cal; 20,6Gr Grasa; 0,8Gr AGS; 53,4Gr HC; 2,4Gr Azucares; 20,6Gr Proteinas; 1,8Gr Sal.	Alubias estofadas Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga y maíz Fruta Pan 596,9K Cal; 21,1Gr Grasa; 2,1Gr AGS; 71,6Gr HC; 3,8Gr Azucares; 24,4Gr Proteinas; 3,2Gr Sal.	Crema de verduras Estofado de pavo Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur Pan 610,3K Cal; 27,4Gr Grasa; 4,2Gr AGS; 57,3Gr HC; 11Gr Azucares; 28,5Gr Proteinas; 4,2Gr Sal.
20	21	22	23	24
Macarrones boloñesa Albóndigas de merluza y pota al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta Pan 519,5K Cal; 16,6Gr Grasa; 2,2Gr AGS; 47,2Gr HC; 3,8Gr Azucares; 41,2Gr Proteinas; 3,4Gr Sal.	Porrusalda Contramuslo de pollo con patata Fruta Pan Integral 526,3K Cal; 20,5Gr Grasa; 4Gr AGS; 42,7Gr HC; 14,1Gr Azucares; 32,6Gr Proteinas; 5Gr Sal.	Lentejas estofadas Tortilla de atún Ensalada de lechuga Fruta Pan 546,4K Cal; 13,1Gr Grasa; 3,9Gr AGS; 61,6Gr HC; 15,1Gr Azucares; 37,3Gr Proteinas; 3,8Gr Sal.	Arroz con verduras Abadejo en pepitoria Fruta Pan 520,2K Cal; 18Gr Grasa; 2Gr AGS; 63,5Gr HC; 2,4Gr Azucares; 25,6Gr Proteinas; 3,5Gr Sal.	Garbanzos con acelgas Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga y tomate Yogur Pan 618,3K Cal; 25,9Gr Grasa; 4Gr AGS; 58,3Gr HC; 3Gr Azucares; 38Gr Proteinas; 4,4Gr Sal.
27	28	29	30	31
Arroz con tomate Abadejo en salsa verde con guisantes Ensalada de lechuga y maíz Fruta Pan 521,9K Cal; 11,5Gr Grasa; 2,1Gr AGS; 73Gr HC; 14,3Gr Azucares; 29,2Gr Proteinas; 4,4Gr Sal.	Guiso de alubias Lomo adobado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta Pan Integral 662,4K Cal; 18,6Gr Grasa; 2,4Gr AGS; 82,4Gr HC; 16Gr Azucares; 36Gr Proteinas; 6,7Gr Sal.	Espaguettis carbonara Merluza a la griega Fruta Pan 626,4K Cal; 24,6Gr Grasa; 5,2Gr AGS; 68,1Gr HC; 15,4Gr Azucares; 32,2Gr Proteinas; 4,2Gr Sal.	Crema de puerro Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Yogur Pan 532,9K Cal; 21,7Gr Grasa; 2,2Gr AGS; 54,6Gr HC; 5,6Gr Azucares; 24,8Gr Proteinas; 3,6Gr Sal.	Lentejas con verduras Jamoncitos de pollo en salsa de champiñones Fruta Pan 577,6K Cal; 20,9Gr Grasa; 4Gr AGS; 44,7Gr HC; 2,6Gr Azucares; 50,3Gr Proteinas; 3,3Gr Sal.

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: Enero-25

MENÚ: 003 - Sin gluten

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			2	3
6	7	8	9	10
		<p>Tricolor de verduras Jamoncitos de pollo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta Pan sin gluten</p> <p>547,2K Cal; 23,1Gr Grasa; 3,6Gr AGS; 53,2Gr HC; 17,3Gr Azucares; 22,2Gr Proteinas; 5,1Gr Sal.</p>	<p>Arroz caldoso Longaniza al horno Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur Pan sin gluten</p> <p>504,5K Cal; 21,1Gr Grasa; 3,7Gr AGS; 57,3Gr HC; 2,4Gr Azucares; 22,4Gr Proteinas; 3,5Gr Sal.</p>	<p>Guisantes con cebolla salteados Salmón en salsa pomodoro</p> <p>Fruta Pan sin gluten</p> <p>457,8K Cal; 23,2Gr Grasa; 2,2Gr AGS; 49,6Gr HC; 16,7Gr Azucares; 8,5Gr Proteinas; 3,4Gr Sal.</p>
13	14	15	16	17
<p>Judías verdes al ajillo con patata Merluza al horno Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta Pan sin gluten</p> <p>488,4K Cal; 16Gr Grasa; 1,6Gr AGS; 52,6Gr HC; 17,3Gr Azucares; 27,1Gr Proteinas; 3,8Gr Sal.</p>	<p>Garbanzos estofados Jamoncitos de pollo en salsa de zanahoria</p> <p>Fruta Pan sin gluten</p> <p>677,5K Cal; 20,8Gr Grasa; 3,7Gr AGS; 77,5Gr HC; 15,4Gr Azucares; 35,5Gr Proteinas; 5,1Gr Sal.</p>	<p>Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Abadejo en salsa de pimientos</p> <p>Fruta Pan sin gluten</p> <p>693,2K Cal; 17,4Gr Grasa; 2,5Gr AGS; 82,3Gr HC; 15,6Gr Azucares; 47,9Gr Proteinas; 6,3Gr Sal.</p>	<p>Alubias estofadas Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta Pan sin gluten</p> <p>687,5K Cal; 22,6Gr Grasa; 2,3Gr AGS; 88,3Gr HC; 16,5Gr Azucares; 25,2Gr Proteinas; 5Gr Sal.</p>	<p>Crema de verduras Estofado de pavo Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Yogur Pan sin gluten</p> <p>610,3K Cal; 27,4Gr Grasa; 4,2Gr AGS; 57,3Gr HC; 11Gr Azucares; 28,5Gr Proteinas; 4,2Gr Sal.</p>
20	21	22	23	24
<p>Macarrones sin gluten ni huevo con tomate Merluza al horno Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta Pan sin gluten</p> <p>518,1K Cal; 10,8Gr Grasa; 1,7Gr AGS; 70,9Gr HC; 15,4Gr Azucares; 32,3Gr Proteinas; 4,9Gr Sal.</p>	<p>Porrusalda Contramuslo de pollo con patata</p> <p>Fruta Pan sin gluten</p> <p>526,3K Cal; 20,5Gr Grasa; 4Gr AGS; 42,7Gr HC; 14,1Gr Azucares; 32,6Gr Proteinas; 5Gr Sal.</p>	<p>Acelga con patata Tortilla de atún Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta Pan sin gluten</p> <p>388K Cal; 14,2Gr Grasa; 3,9Gr AGS; 36,2Gr HC; 14Gr Azucares; 24,1Gr Proteinas; 4,2Gr Sal.</p>	<p>Arroz con verduras Abadejo en pepitoria</p> <p>Fruta Pan sin gluten</p> <p>683,4K Cal; 17,7Gr Grasa; 2,5Gr AGS; 75,4Gr HC; 14,6Gr Azucares; 49,1Gr Proteinas; 6,9Gr Sal.</p>	<p>Garbanzos con acelgas Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Yogur Pan sin gluten</p> <p>857,5K Cal; 28Gr Grasa; 2,6Gr AGS; 99,2Gr HC; 3,6Gr Azucares; 42,6Gr Proteinas; 2,8Gr Sal.</p>
27	28	29	30	31
<p>Arroz con tomate Abadejo en salsa verde con guisantes Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta Pan sin gluten</p> <p>521,9K Cal; 11,5Gr Grasa; 2,1Gr AGS; 73Gr HC; 14,3Gr Azucares; 29,2Gr Proteinas; 4,4Gr Sal.</p>	<p>Guiso de alubias Lomo adobado Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta Pan sin gluten</p> <p>662,4K Cal; 18,6Gr Grasa; 2,4Gr AGS; 82,4Gr HC; 16Gr Azucares; 36Gr Proteinas; 6,7Gr Sal.</p>	<p>Espaguettis sin gluten ni huevo con tomate Merluza a la griega</p> <p>Fruta Pan sin gluten</p> <p>668,4K Cal; 20,4Gr Grasa; 2,4Gr AGS; 88,9Gr HC; 16Gr Azucares; 32,2Gr Proteinas; 5,2Gr Sal.</p>	<p>Crema de puerro Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Yogur Pan sin gluten</p> <p>492,9K Cal; 21,7Gr Grasa; 2,2Gr AGS; 54,6Gr HC; 5,6Gr Azucares; 14,8Gr Proteinas; 3,6Gr Sal.</p>	<p>Acelga con patata Jamoncitos de pollo en salsa de champiñones</p> <p>Fruta Pan sin gluten</p> <p>636,2K Cal; 23,9Gr Grasa; 5,1Gr AGS; 57,7Gr HC; 15,9Gr Azucares; 43,6Gr Proteinas; 5,4Gr Sal.</p>

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: Enero-25

MENÚ: 002 - Sin cerdo

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			2	3
6	7	8	9	10
		<p>Tricolor de verduras Jamoncitos de pollo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta Pan</p> <p>547,2K Cal; 23,1Gr Grasa; 3,6Gr AGS; 53,2Gr HC; 17,3Gr Azucares; 22,2Gr Proteinas; 5,1Gr Sal.</p>	<p>Arroz caldoso Abadejo encebollado Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur Pan</p> <p>449K Cal; 11Gr Grasa; 1,8Gr AGS; 45,2Gr HC; 1,5Gr Azucares; 39,1Gr Proteinas; 4,2Gr Sal.</p>	<p>Lentejas a la campesina Salmón en salsa pomodoro</p> <p>Fruta Pan</p> <p>545,8K Cal; 20,7Gr Grasa; 2,5Gr AGS; 61,3Gr HC; 15,8Gr Azucares; 21,5Gr Proteinas; 3,5Gr Sal.</p>
13	14	15	16	17
<p>Judías verdes al ajillo con patata Varitas de merluza Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta Pan</p> <p>727,4K Cal; 39,2Gr Grasa; 3,3Gr AGS; 72,2Gr HC; 19,1Gr Azucares; 15,5Gr Proteinas; 3,8Gr Sal.</p>	<p>Garbanzos estofados Jamoncitos de pollo en salsa de zanahoria</p> <p>Fruta Pan Integral</p> <p>677,5K Cal; 20,8Gr Grasa; 3,7Gr AGS; 77,5Gr HC; 15,4Gr Azucares; 35,5Gr Proteinas; 5,1Gr Sal.</p>	<p>Macarrones napolitana Abadejo en salsa de pimientos</p> <p>Fruta Pan</p> <p>693,2K Cal; 17,4Gr Grasa; 2,5Gr AGS; 82,3Gr HC; 15,6Gr Azucares; 47,9Gr Proteinas; 6,3Gr Sal.</p>	<p>Alubias estofadas Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta Pan</p> <p>687,5K Cal; 22,6Gr Grasa; 2,3Gr AGS; 88,3Gr HC; 16,5Gr Azucares; 25,2Gr Proteinas; 5Gr Sal.</p>	<p>Crema de verduras Estofado de pavo Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Yogur Pan</p> <p>610,3K Cal; 27,4Gr Grasa; 4,2Gr AGS; 57,3Gr HC; 11Gr Azucares; 28,5Gr Proteinas; 4,2Gr Sal.</p>
20	21	22	23	24
<p>Macarrones con tomate Albóndigas de merluza y pota al horno Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta Pan</p> <p>589,1K Cal; 13,3Gr Grasa; 1,7Gr AGS; 94,7Gr HC; 17Gr Azucares; 18,2Gr Proteinas; 4,2Gr Sal.</p>	<p>Porrusalda Contramuslo de pollo con patata</p> <p>Fruta Pan Integral</p> <p>526,3K Cal; 20,5Gr Grasa; 4Gr AGS; 42,7Gr HC; 14,1Gr Azucares; 32,6Gr Proteinas; 5Gr Sal.</p>	<p>Lentejas estofadas Tortilla de atún Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta Pan</p> <p>546,4K Cal; 13,1Gr Grasa; 3,9Gr AGS; 61,6Gr HC; 15,1Gr Azucares; 37,3Gr Proteinas; 3,8Gr Sal.</p>	<p>Arroz con verduras Abadejo en pepitoria</p> <p>Fruta Pan</p> <p>683,4K Cal; 17,7Gr Grasa; 2,5Gr AGS; 75,4Gr HC; 14,6Gr Azucares; 49,1Gr Proteinas; 6,9Gr Sal.</p>	<p>Garbanzos con acelgas Merluza al horno con piperrada Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Yogur Pan</p> <p>710,1K Cal; 20,6Gr Grasa; 2,2Gr AGS; 70,9Gr HC; 2,9Gr Azucares; 51,7Gr Proteinas; 2,3Gr Sal.</p>
27	28	29	30	31
<p>Arroz con tomate Abadejo en salsa verde con guisantes Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta Pan</p> <p>521,9K Cal; 11,5Gr Grasa; 2,1Gr AGS; 73Gr HC; 14,3Gr Azucares; 29,2Gr Proteinas; 4,4Gr Sal.</p>	<p>Guiso de alubias Tortilla de espinacas Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta Pan Integral</p> <p>693,8K Cal; 26,2Gr Grasa; 3,6Gr AGS; 82,7Gr HC; 15,5Gr Azucares; 26,7Gr Proteinas; 4,6Gr Sal.</p>	<p>Espaguetis a la napolitana Merluza a la griega</p> <p>Fruta Pan</p> <p>668,4K Cal; 20,4Gr Grasa; 2,4Gr AGS; 88,9Gr HC; 16Gr Azucares; 32,2Gr Proteinas; 5,2Gr Sal.</p>	<p>Crema de puerro Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Yogur Pan</p> <p>492,9K Cal; 21,7Gr Grasa; 2,2Gr AGS; 54,6Gr HC; 5,6Gr Azucares; 14,8Gr Proteinas; 3,6Gr Sal.</p>	<p>Lentejas con verduras Jamoncitos de pollo en salsa de champiñones</p> <p>Fruta Pan</p> <p>794,6K Cal; 22,8Gr Grasa; 5,2Gr AGS; 83,1Gr HC; 17Gr Azucares; 56,8Gr Proteinas; 5,1Gr Sal.</p>

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: Enero-25

MENÚ: 009 - Sin pescado

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			2	3
6	7	8	9	10
		<p>Tricolor de verduras Jamoncitos de pollo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta Pan</p> <p>547,2K Cal; 23,1Gr Grasa; 3,6Gr AGS; 53,2Gr HC; 17,3Gr Azucares; 22,2Gr Proteinas; 5,1Gr Sal.</p>	<p>Arroz caldoso Longaniza al horno Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur Pan</p> <p>504,5K Cal; 21,1Gr Grasa; 3,7Gr AGS; 57,3Gr HC; 2,4Gr Azucares; 22,4Gr Proteinas; 3,5Gr Sal.</p>	<p>Lentejas a la campesina Contramusto de pollo con patata</p> <p>Fruta Pan</p> <p>543,6K Cal; 17,5Gr Grasa; 4,2Gr AGS; 49,5Gr HC; 14,4Gr Azucares; 35,9Gr Proteinas; 4Gr Sal.</p>
13	14	15	16	17
<p>Judías verdes al ajillo con patata Lomo encebollado Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta Pan</p> <p>615,5K Cal; 16Gr Grasa; 2,4Gr AGS; 66,1Gr HC; 19,3Gr Azucares; 43,3Gr Proteinas; 4,3Gr Sal.</p>	<p>Garbanzos estofados Jamoncitos de pollo en salsa de zanahoria</p> <p>Fruta Pan Integral</p> <p>677,5K Cal; 20,8Gr Grasa; 3,7Gr AGS; 77,5Gr HC; 15,4Gr Azucares; 35,5Gr Proteinas; 5,1Gr Sal.</p>	<p>Macarrones napolitana Contramusto de pollo al horno</p> <p>Fruta Pan</p> <p>501,5K Cal; 12,1Gr Grasa; 2,4Gr AGS; 69,4Gr HC; 15Gr Azucares; 24,9Gr Proteinas; 4,5Gr Sal.</p>	<p>Alubias estofadas Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga y maiz</p> <p>Fruta Pan</p> <p>687,5K Cal; 22,6Gr Grasa; 2,3Gr AGS; 88,3Gr HC; 16,5Gr Azucares; 25,2Gr Proteinas; 5Gr Sal.</p>	<p>Crema de verduras Estofado de pavo Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Yogur Pan</p> <p>610,3K Cal; 27,4Gr Grasa; 4,2Gr AGS; 57,3Gr HC; 11Gr Azucares; 28,5Gr Proteinas; 4,2Gr Sal.</p>
20	21	22	23	24
<p>Macarrones boloñesa Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maiz</p> <p>Fruta Pan</p> <p>587,1K Cal; 24,3Gr Grasa; 3,9Gr AGS; 61,5Gr HC; 15,7Gr Azucares; 29,5Gr Proteinas; 4,2Gr Sal.</p>	<p>Porrusalda Contramusto de pollo con patata</p> <p>Fruta Pan Integral</p> <p>526,3K Cal; 20,5Gr Grasa; 4Gr AGS; 42,7Gr HC; 14,1Gr Azucares; 32,6Gr Proteinas; 5Gr Sal.</p>	<p>Lentejas estofadas Longaniza al horno Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta Pan</p> <p>545,1K Cal; 18,8Gr Grasa; 4,1Gr AGS; 62,7Gr HC; 15,5Gr Azucares; 24,7Gr Proteinas; 3,9Gr Sal.</p>	<p>Arroz con verduras Pechuga de pollo al limón</p> <p>Fruta Pan</p> <p>394,8K Cal; 8,6Gr Grasa; 1,6Gr AGS; 60Gr HC; 13,9Gr Azucares; 14,8Gr Proteinas; 4,2Gr Sal.</p>	<p>Garbanzos con acelgas Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Yogur Pan</p> <p>857,5K Cal; 28Gr Grasa; 2,6Gr AGS; 99,2Gr HC; 3,6Gr Azucares; 42,6Gr Proteinas; 2,8Gr Sal.</p>
27	28	29	30	31
<p>Arroz con tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maiz</p> <p>Fruta Pan</p> <p>513,6K Cal; 17,2Gr Grasa; 3,2Gr AGS; 74,8Gr HC; 14,6Gr Azucares; 14,8Gr Proteinas; 3,7Gr Sal.</p>	<p>Guiso de alubias Lomo adobado Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta Pan Integral</p> <p>662,4K Cal; 18,6Gr Grasa; 2,4Gr AGS; 82,4Gr HC; 16Gr Azucares; 36Gr Proteinas; 6,7Gr Sal.</p>	<p>Espaguettis carbonara Pechuga de pollo al limón</p> <p>Fruta Pan</p> <p>425,4K Cal; 14,6Gr Grasa; 4,8Gr AGS; 48,6Gr HC; 14,4Gr Azucares; 21Gr Proteinas; 3,2Gr Sal.</p>	<p>Crema de puerro Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Yogur Pan</p> <p>492,9K Cal; 21,7Gr Grasa; 2,2Gr AGS; 54,6Gr HC; 5,6Gr Azucares; 14,8Gr Proteinas; 3,6Gr Sal.</p>	<p>Lentejas con verduras Jamoncitos de pollo en salsa de champiñones</p> <p>Fruta Pan</p> <p>794,6K Cal; 22,8Gr Grasa; 5,2Gr AGS; 83,1Gr HC; 17Gr Azucares; 56,8Gr Proteinas; 5,1Gr Sal.</p>

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: Enero-25

MENÚ: 004 - Sin lactosa, PLV

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			2	3
6	7	8	9	10
		Tricolor de verduras Jamoncitos de pollo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta Pan 547,2K Cal; 23,1Gr Grasa; 3,6Gr AGS; 53,2Gr HC; 17,3Gr Azucares; 22,2Gr Proteinas; 5,1Gr Sal.	Arroz caldoso Longaniza al horno Ensalada de lechuga Yogur de soja Pan 504,5K Cal; 21,1Gr Grasa; 3,7Gr AGS; 57,3Gr HC; 2,4Gr Azucares; 22,4Gr Proteinas; 3,5Gr Sal.	Lentejas a la campesina Salmón en salsa pomodoro Fruta Pan 545,8K Cal; 20,7Gr Grasa; 2,5Gr AGS; 61,3Gr HC; 15,8Gr Azucares; 21,5Gr Proteinas; 3,5Gr Sal.
13	14	15	16	17
Judías verdes al ajillo con patata Merluza al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta Pan 488,4K Cal; 16Gr Grasa; 1,6Gr AGS; 52,6Gr HC; 17,3Gr Azucares; 27,1Gr Proteinas; 3,8Gr Sal.	Garbanzos estofados Jamoncitos de pollo en salsa de zanahoria Fruta Pan Integral 677,5K Cal; 20,8Gr Grasa; 3,7Gr AGS; 77,5Gr HC; 15,4Gr Azucares; 35,5Gr Proteinas; 5,1Gr Sal.	Macarrones napolitana Abadejo en salsa de pimientos Fruta Pan 693,2K Cal; 17,4Gr Grasa; 2,5Gr AGS; 82,3Gr HC; 15,6Gr Azucares; 47,9Gr Proteinas; 6,3Gr Sal.	Alubias estofadas Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga y maiz Fruta Pan 687,5K Cal; 22,6Gr Grasa; 2,3Gr AGS; 88,3Gr HC; 16,5Gr Azucares; 25,2Gr Proteinas; 5Gr Sal.	Crema de verduras Estofado de pavo Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur de soja Pan 610,3K Cal; 27,4Gr Grasa; 4,2Gr AGS; 57,3Gr HC; 11Gr Azucares; 28,5Gr Proteinas; 4,2Gr Sal.
20	21	22	23	24
Macarrones con tomate Merluza al horno Ensalada de lechuga y maiz Fruta Pan 518,1K Cal; 10,8Gr Grasa; 1,7Gr AGS; 70,9Gr HC; 15,4Gr Azucares; 32,3Gr Proteinas; 4,9Gr Sal.	Porrusalda Contramuslo de pollo con patata Fruta Pan Integral 526,3K Cal; 20,5Gr Grasa; 4Gr AGS; 42,7Gr HC; 14,1Gr Azucares; 32,6Gr Proteinas; 5Gr Sal.	Lentejas estofadas Tortilla de atún Ensalada de lechuga Fruta Pan 546,4K Cal; 13,1Gr Grasa; 3,9Gr AGS; 61,6Gr HC; 15,1Gr Azucares; 37,3Gr Proteinas; 3,8Gr Sal.	Arroz con verduras Abadejo en pepitoria Fruta Pan 683,4K Cal; 17,7Gr Grasa; 2,5Gr AGS; 75,4Gr HC; 14,6Gr Azucares; 49,1Gr Proteinas; 6,9Gr Sal.	Garbanzos con acelgas Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga y tomate Yogur de soja Pan 575,8K Cal; 17Gr Grasa; 2,4Gr AGS; 64,1Gr HC; 2,9Gr Azucares; 33,5Gr Proteinas; 1,8Gr Sal.
27	28	29	30	31
Arroz con tomate Abadejo en salsa verde con guisantes Ensalada de lechuga y maiz Fruta Pan 521,9K Cal; 11,5Gr Grasa; 2,1Gr AGS; 73Gr HC; 14,3Gr Azucares; 29,2Gr Proteinas; 4,4Gr Sal.	Guiso de alubias Lomo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta Pan Integral 605,9K Cal; 11,8Gr Grasa; 2Gr AGS; 79,6Gr HC; 15,4Gr Azucares; 39,8Gr Proteinas; 4,5Gr Sal.	Espaguettis con tomate Merluza a la griega Fruta Pan 668,4K Cal; 20,4Gr Grasa; 2,4Gr AGS; 88,9Gr HC; 16Gr Azucares; 32,2Gr Proteinas; 5,2Gr Sal.	Crema de puerro Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Yogur de soja Pan 492,9K Cal; 21,7Gr Grasa; 2,2Gr AGS; 54,6Gr HC; 5,6Gr Azucares; 14,8Gr Proteinas; 3,6Gr Sal.	Lentejas con verduras Jamoncitos de pollo en salsa de champiñones Fruta Pan 794,6K Cal; 22,8Gr Grasa; 5,2Gr AGS; 83,1Gr HC; 17Gr Azucares; 56,8Gr Proteinas; 5,1Gr Sal.

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES