

MES: Abril-25

MENÚ: CEIP KATIA ACÍN

Valoración 3- 8 años

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	<p>1</p> <p>Crema de brócoli Contramuslo de pollo con samfaina</p> <p>Fruta Pan integral</p> <p>545,6K Cal; 16,3Gr Grasa; 4,5Gr AGS; 57,4Gr HC; 17,3Gr Azucares; 21,1Gr Proteínas; 5,5Gr Sal.</p>	<p>2</p> <p>Sopa de ave con pasta Cocido completo</p> <p>Fruta Pan</p> <p>594,2K Cal; 22,3Gr Grasa; 6,6Gr AGS; 74,5Gr HC; 23,5Gr Azucares; 23,9Gr Proteínas; 7,6Gr Sal.</p>	<p>3</p> <p>Espaguettis a la napolitana Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur Pan</p> <p>497,5K Cal; 19Gr Grasa; 2Gr AGS; 63,5Gr HC; 3,8Gr Azucares; 16,4Gr Proteínas; 3,3Gr Sal.</p>	<p>4</p> <p>Guiso de alubias Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta Pan</p> <p>603,8K Cal; 24,5Gr Grasa; 2,9Gr AGS; 60,9Gr HC; 15,8Gr Azucares; 32,7Gr Proteínas; 5,5Gr Sal.</p>
<p>7</p> <p>Lentejas estofadas con arroz 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 Proteínas; 3,5Gr Sal.</p>	<p>8</p> <p>Crema de verduras Magro estofado en salsa agridulce</p> <p>Fruta Pan integral</p> <p>556,1K Cal; 17,4Gr Grasa; 4,2Gr AGS; 57,8Gr HC; 29,7Gr Azucares; 21Gr Proteínas; 5,7Gr Sal.</p>	<p>9</p> <p>Guiso de alubias Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta Pan</p> <p>587,5K Cal; 22,6Gr Grasa; 2,3Gr AGS; 73,3Gr HC; 16,5Gr Azucares; 25,2Gr Proteínas; 5Gr Sal.</p>	<p>10</p> <p>Paella de verduras Abadejo en salsa verde con guisantes Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta Pan</p> <p>532,1K Cal; 19,9Gr Grasa; 0,7Gr AGS; 66,9Gr HC; 15,2Gr Azucares; 21,3Gr Proteínas; 2,9Gr Sal.</p>	<p>11</p> <p>Macarrones pomodoro Pechuga de pollo a la milanesa Ensalada de lechuga y maiz</p> <p>Natillas Pan</p> <p>617,9K Cal; 25,1Gr Grasa; 3,8Gr AGS; 72,7Gr HC; 4,4Gr Azucares; 25,9Gr Proteínas; 3,4Gr Sal.</p>
<p>14</p> <p>SEMANA SANTA</p>	<p>15</p> <p>SEMANA SANTA</p>	<p>16</p> <p>SEMANA SANTA</p>	<p>17</p> <p>SEMANA SANTA</p>	<p>18</p> <p>SEMANA SANTA</p>
<p>21</p> <p>SEMANA SANTA</p>	<p>22</p> <p>Sopa de ave con pasta Magro a la riojana</p> <p>Fruta Pan integral</p> <p>602,5K Cal; 23,5Gr Grasa; 5,2Gr AGS; 62,7Gr HC; 27,3Gr Azucares; 33,8Gr Proteínas; 6,7Gr Sal.</p>	<p>23</p> <p>FESTIVO</p>	<p>24</p> <p>Macarrones napolitana Albóndigas de merluza y pota al horno Ensalada de lechuga y maiz</p> <p>Yogur Pan</p> <p>513,3K Cal; 12,7Gr Grasa; 1,6Gr AGS; 78,7Gr HC; 4,4Gr Azucares; 17,7Gr Proteínas; 2,5Gr Sal.</p>	<p>25</p> <p>Garbanzos estofados Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta Pan</p> <p>616,9K Cal; 24,7Gr Grasa; 2,1Gr AGS; 65,6Gr HC; 16,9Gr Azucares; 25,5Gr Proteínas; 5,2Gr Sal.</p>
<p>28</p> <p>Judías verdes al ajillo con patata Longaniza al horno Ensalada de lechuga y maiz</p> <p>Fruta Pan</p> <p>552,9K Cal; 24,7Gr Grasa; 4Gr AGS; 63,5Gr HC; 18,4Gr Azucares; 14,7Gr Proteínas; 4,1Gr Sal.</p>	<p>29</p> <p>Lentejas estofadas Tortilla casera de queso Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta Pan integral</p> <p>546,4K Cal; 13,1Gr Grasa; 3,9Gr AGS; 61,6Gr HC; 15,1Gr Azucares; 37,3Gr Proteínas; 3,8Gr Sal.</p>	<p>30</p> <p>Espaguettis con tomate Bacalao rebozado Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta Pan</p> <p>581,4K Cal; 22,8Gr Grasa; 3,6Gr AGS; 73,8Gr HC; 17,3Gr Azucares; 24,2Gr Proteínas; 5Gr Sal.</p>		

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: **Abril-25**MENÚ: **CEIP KATIA ACÍN**

Valoración 9-13 años

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	<p>1</p> <p>Crema de brócoli Contramuslo de pollo con samfaina</p> <p>Fruta Pan integral</p> <p>745,6K Cal; 26,3Gr Grasa; 4,5Gr AGS; 74,4Gr HC; 17,3Gr Azucares; 41,1Gr Proteinas; 5,5Gr Sal.</p>	<p>2</p> <p>Sopa de ave con pasta Cocido completo</p> <p>Fruta Pan</p> <p>794,2K Cal; 32,3Gr Grasa; 6,6Gr AGS; 79,5Gr HC; 23,5Gr Azucares; 43,9Gr Proteinas; 7,6Gr Sal.</p>	<p>3</p> <p>Espaguetis a la napolitana Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur Pan</p> <p>677,5K Cal; 21Gr Grasa; 2Gr AGS; 75,5Gr HC; 3,8Gr Azucares; 46,4Gr Proteinas; 3,3Gr Sal.</p>	<p>4</p> <p>Guiso de alubias Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta Pan</p> <p>903,8K Cal; 26,5Gr Grasa; 2,9Gr AGS; 113,9Gr HC; 15,8Gr Azucares; 42,7Gr Proteinas; 5,5Gr Sal.</p>
<p>7</p> <p>Lentejas estofadas con arroz Salmón en salsa pomodoro</p> <p>Fruta Pan</p> <p>665,8K Cal; 20,7Gr Grasa; 2,5Gr AGS; 75,3Gr HC; 15,8Gr Azucares; 46,5Gr Proteinas; 3,5Gr Sal.</p>	<p>8</p> <p>Crema de verduras Magro estofado en salsa agridulce</p> <p>Fruta Pan integral</p> <p>756,1K Cal; 27,4Gr Grasa; 4,2Gr AGS; 92,8Gr HC; 29,7Gr Azucares; 29Gr Proteinas; 5,7Gr Sal.</p>	<p>9</p> <p>Guiso de alubias Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria</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>10</p> <p>Paella de verduras Abadejo en salsa verde con guisantes Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta Pan</p> <p>620,1K Cal; 19,9Gr Grasa; 0,7Gr AGS; 66,9Gr HC; 15,2Gr Azucares; 41,3Gr Proteinas; 2,9Gr Sal.</p>	<p>11</p> <p>Macarrones pomodoro Pechuga de pollo a la milanesa Ensalada de lechuga y maiz</p> <p>Natillas Pan</p> <p>617,9K Cal; 25,1Gr Grasa; 3,8Gr AGS; 72,7Gr HC; 4,4Gr Azucares; 25,9Gr Proteinas; 3,4Gr Sal.</p>
<p>14</p> <p>SEMANA SANTA</p>	<p>15</p> <p>SEMANA SANTA</p>	<p>16</p> <p>SEMANA SANTA</p>	<p>17</p> <p>SEMANA SANTA</p>	<p>18</p> <p>SEMANA SANTA</p>
<p>21</p> <p>SEMANA SANTA</p>	<p>22</p> <p>Sopa de ave con pasta Magro a la riojana</p> <p>Fruta Pan integral</p> <p>802,5K Cal; 28,5Gr Grasa; 5,2Gr AGS; 92,7Gr HC; 27,3Gr Azucares; 40,8Gr Proteinas; 6,7Gr Sal.</p>	<p>23</p> <p>FESTIVO</p>	<p>24</p> <p>Macarrones napolitana Albóndigas de merluza y pota al horno Ensalada de lechuga y maiz</p> <p>Yogur Pan</p> <p>684,3K Cal; 20,7Gr Grasa; 1,6Gr AGS; 78,7Gr HC; 4,4Gr Azucares; 47,7Gr Proteinas; 2,5Gr Sal.</p>	<p>25</p> <p>Garbanzos estofados Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta Pan</p> <p>716,9K Cal; 24,7Gr Grasa; 2,1Gr AGS; 89,6Gr HC; 16,9Gr Azucares; 25,5Gr Proteinas; 5,2Gr Sal.</p>
<p>28</p> <p>Judías verdes al ajillo con patata Longaniza al horno Ensalada de lechuga y maiz</p> <p>Fruta Pan</p> <p>652,9K Cal; 24,7Gr Grasa; 4Gr AGS; 63,5Gr HC; 18,4Gr Azucares; 39,7Gr Proteinas; 4,1Gr Sal.</p>	<p>29</p> <p>Lentejas estofadas Tortilla casera de queso Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta Pan integral</p> <p>676,4K Cal; 23,1Gr Grasa; 3,9Gr AGS; 71,6Gr HC; 15,1Gr Azucares; 37,3Gr Proteinas; 3,8Gr Sal.</p>	<p>30</p> <p>Espaguetis con tomate Bacalao rebozado Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta Pan</p> <p>781,4K Cal; 35,8Gr Grasa; 3,6Gr AGS; 91,8Gr HC; 17,3Gr Azucares; 21,2Gr Proteinas; 5Gr Sal.</p>		

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: **Abril-25**MENÚ: **003 - Sin gluten****Lunes****Martes****Miércoles****Jueves****Viernes**

	1 Crema de brócoli Contramuslo de pollo con samfaina Fruta Pan sin gluten 745,6K Cal; 26,3Gr Grasa; 4,5Gr AGS; 74,4Gr HC; 17,3Gr Azucares; 41,1Gr Proteinas; 5,5Gr Sal.	2 Sopa de verduras Cocido completo Fruta Pan sin gluten 742,5K Cal; 30,5Gr Grasa; 6,6Gr AGS; 75Gr HC; 22,8Gr Azucares; 40,4Gr Proteinas; 7,4Gr Sal.	3 Espaguetis sin gluten ni huevo con tomate Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Yogur Pan sin gluten 499,8K Cal; 19Gr Grasa; 2Gr AGS; 63,7Gr HC; 3,8Gr Azucares; 16,6Gr Proteinas; 3,3Gr Sal.	4 Guiso de alubias Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta Pan sin gluten 905,3K Cal; 26,5Gr Grasa; 2,9Gr AGS; 114,1Gr HC; 15,9Gr Azucares; 42,8Gr Proteinas; 5,5Gr Sal.
7 Puré de patata Salmón en salsa pomodoro Fruta Pan sin gluten 448,6K Cal; 18,2Gr Grasa; 2Gr AGS; 57,6Gr HC; 15,5Gr Azucares; 10Gr Proteinas; 4,3Gr Sal.	8 Crema de verduras Magro estofado en salsa agridulce Fruta Pan sin gluten 756,1K Cal; 27,4Gr Grasa; 4,2Gr AGS; 92,8Gr HC; 29,7Gr Azucares; 29Gr Proteinas; 5,7Gr Sal.	9 Guiso de alubias Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta Pan sin gluten 689K Cal; 22,7Gr Grasa; 2,3Gr AGS; 88,5Gr HC; 16,5Gr Azucares; 25,3Gr Proteinas; 5Gr Sal.	10 Paella de verduras Abadejo en salsa verde con guisantes Ensalada de lechuga Fruta Pan sin gluten 410,4K Cal; 10Gr Grasa; 0,7Gr AGS; 67,1Gr HC; 15,2Gr Azucares; 11,4Gr Proteinas; 2,9Gr Sal.	11 Macarrones sin gluten ni huevo pomodoro Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga y maiz Natillas Pan sin gluten 438,7K Cal; 12,1Gr Grasa; 2,4Gr AGS; 54,5Gr HC; 2,7Gr Azucares; 25,4Gr Proteinas; 2,8Gr Sal.
14 SEMANA SANTA	15 SEMANA SANTA	16 SEMANA SANTA	17 SEMANA SANTA	18 SEMANA SANTA
21 SEMANA SANTA	22 Sopa de verduras Magro a la riojana Fruta Pan sin gluten 750,8K Cal; 26,7Gr Grasa; 5,2Gr AGS; 88,2Gr HC; 26,6Gr Azucares; 37,3Gr Proteinas; 6,5Gr Sal.	23 FESTIVO	24 Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Merluza al horno Ensalada de lechuga y maiz Yogur Pan sin gluten 442,4K Cal; 10,3Gr Grasa; 1,7Gr AGS; 54,9Gr HC; 2,8Gr Azucares; 31,8Gr Proteinas; 3,2Gr Sal.	25 Garbanzos estofados Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga y tomate Fruta Pan sin gluten 716,9K Cal; 24,7Gr Grasa; 2,1Gr AGS; 89,6Gr HC; 16,9Gr Azucares; 25,5Gr Proteinas; 5,2Gr Sal.
28 Judías verdes al ajillo con patata Longaniza al horno Ensalada de lechuga y maiz Fruta Pan sin gluten 552,9K Cal; 24,7Gr Grasa; 4Gr AGS; 63,5Gr HC; 18,4Gr Azucares; 14,7Gr Proteinas; 4,1Gr Sal.	29 Espinacas con sofrito Tortilla casera de queso Ensalada de lechuga Fruta Pan sin gluten 389,3K Cal; 13,6Gr Grasa; 4,1Gr AGS; 34,2Gr HC; 13,8Gr Azucares; 25,8Gr Proteinas; 4,2Gr Sal.	30 Espaguetis sin gluten ni huevo con tomate Merluza al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta Pan sin gluten 519,5K Cal; 10,8Gr Grasa; 1,8Gr AGS; 71Gr HC; 15,4Gr Azucares; 32,4Gr Proteinas; 4,9Gr Sal.		

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: **Abril-25**MENÚ: **009 - Sin pescado****Lunes****Martes****Miércoles****Jueves****Viernes**

	1 Crema de brócoli Contramuslo de pollo con samfaina Fruta Pan integral 745,6K Cal; 26,3Gr Grasa; 4,5Gr AGS; 74,4Gr HC; 17,3Gr Azucares; 41,1Gr Proteinas; 5,5Gr Sal.	2 Sopa de ave con pasta Cocido completo Fruta Pan 794,2K Cal; 32,3Gr Grasa; 6,6Gr AGS; 79,5Gr HC; 23,5Gr Azucares; 43,9Gr Proteinas; 7,6Gr Sal.	3 Espaguetis a la napolitana Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Yogur Pan 499,8K Cal; 19Gr Grasa; 2Gr AGS; 63,7Gr HC; 3,8Gr Azucares; 16,6Gr Proteinas; 3,3Gr Sal.	4 Guiso de alubias Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta Pan 905,3K Cal; 26,5Gr Grasa; 2,9Gr AGS; 114,1Gr HC; 15,9Gr Azucares; 42,8Gr Proteinas; 5,5Gr Sal.
7 Lentejas estofadas con arroz Pechuga de pollo al limón Fruta Pan 429,6K Cal; 9,8Gr Grasa; 1,9Gr AGS; 49,5Gr HC; 14,4Gr Azucares; 26,7Gr Proteinas; 2,9Gr Sal.	8 Crema de verduras Magro estofado en salsa agridulce Fruta Pan integral 756,1K Cal; 27,4Gr Grasa; 4,2Gr AGS; 92,8Gr HC; 29,7Gr Azucares; 29Gr Proteinas; 5,7Gr Sal.	9 Guiso de alubias Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta Pan 689K Cal; 22,7Gr Grasa; 2,3Gr AGS; 88,5Gr HC; 16,5Gr Azucares; 25,3Gr Proteinas; 5Gr Sal.	10 Paella de verduras Longaniza al horno Ensalada de lechuga Fruta Pan 607,1K Cal; 23,1Gr Grasa; 3,9Gr AGS; 79,8Gr HC; 16,3Gr Azucares; 19Gr Proteinas; 4,6Gr Sal.	11 Macarrones pomodoro Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga y maiz Natillas Pan 438,7K Cal; 12,1Gr Grasa; 2,4Gr AGS; 54,5Gr HC; 2,7Gr Azucares; 25,4Gr Proteinas; 2,8Gr Sal.
14 SEMANA SANTA	15 SEMANA SANTA	16 SEMANA SANTA	17 SEMANA SANTA	18 SEMANA SANTA
21 SEMANA SANTA	22 Sopa de ave con pasta Magro a la riojana Fruta Pan integral 802,5K Cal; 28,5Gr Grasa; 5,2Gr AGS; 92,7Gr HC; 27,3Gr Azucares; 40,8Gr Proteinas; 6,7Gr Sal.	23 FESTIVO	24 Macarrones napolitana Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga y maiz Yogur Pan 720,4K Cal; 23,1Gr Grasa; 2,6Gr AGS; 89,6Gr HC; 3,4Gr Azucares; 34,4Gr Proteinas; 3,8Gr Sal.	25 Garbanzos estofados Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga y tomate Fruta Pan 716,9K Cal; 24,7Gr Grasa; 2,1Gr AGS; 89,6Gr HC; 16,9Gr Azucares; 25,5Gr Proteinas; 5,2Gr Sal.
28 Judías verdes al ajillo con patata Longaniza al horno Ensalada de lechuga y maiz Fruta Pan 552,9K Cal; 24,7Gr Grasa; 4Gr AGS; 63,5Gr HC; 18,4Gr Azucares; 14,7Gr Proteinas; 4,1Gr Sal.	29 Lentejas estofadas Tortilla casera de queso Ensalada de lechuga Fruta Pan integral 548,7K Cal; 13,1Gr Grasa; 4Gr AGS; 61,8Gr HC; 15,1Gr Azucares; 37,4Gr Proteinas; 3,8Gr Sal.	30 Espaguetis con tomate Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta Pan 577,7K Cal; 15,2Gr Grasa; 3,4Gr AGS; 70,6Gr HC; 15,3Gr Azucares; 38,4Gr Proteinas; 4,8Gr Sal.		

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: **Abril-25**MENÚ: **004 - Sin lactosa, PLV****Lunes****Martes****Miércoles****Jueves****Viernes**

	1 Crema de brócoli Contramuslo de pollo con samfaina Fruta Pan integral 745,6K Cal; 26,3Gr Grasa; 4,5Gr AGS; 74,4Gr HC; 17,3Gr Azucares; 41,1Gr Proteinas; 5,5Gr Sal.	2 Sopa de ave con pasta Cocido completo Fruta Pan 794,2K Cal; 32,3Gr Grasa; 6,6Gr AGS; 79,5Gr HC; 23,5Gr Azucares; 43,9Gr Proteinas; 7,6Gr Sal.	3 Espaguetis a la napolitana Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Yogur de soja Pan 499,8K Cal; 19Gr Grasa; 2Gr AGS; 63,7Gr HC; 3,8Gr Azucares; 16,6Gr Proteinas; 3,3Gr Sal.	4 Guiso de alubias Hamburguesa de verduras Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta Pan 640,1K Cal; 15,6Gr Grasa; 1,7Gr AGS; 96,3Gr HC; 16,8Gr Azucares; 22,5Gr Proteinas; 4Gr Sal.
7 Lentejas estofadas con arroz 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.	8 Crema de verduras Magro estofado en salsa agridulce Fruta Pan integral 756,1K Cal; 27,4Gr Grasa; 4,2Gr AGS; 92,8Gr HC; 29,7Gr Azucares; 29Gr Proteinas; 5,7Gr Sal.	9 Guiso de alubias Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta Pan 689K Cal; 22,7Gr Grasa; 2,3Gr AGS; 88,5Gr HC; 16,5Gr Azucares; 25,3Gr Proteinas; 5Gr Sal.	10 Paella de verduras Abadejo en salsa verde con guisantes Ensalada de lechuga Fruta Pan 410,4K Cal; 10Gr Grasa; 0,7Gr AGS; 67,1Gr HC; 15,2Gr Azucares; 11,4Gr Proteinas; 2,9Gr Sal.	11 Macarrones pomodoro Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga y maiz Yogur de soja Pan 438,7K Cal; 12,1Gr Grasa; 2,4Gr AGS; 54,5Gr HC; 2,7Gr Azucares; 25,4Gr Proteinas; 2,8Gr Sal.
14 SEMANA SANTA	15 SEMANA SANTA	16 SEMANA SANTA	17 SEMANA SANTA	18 SEMANA SANTA
21 SEMANA SANTA	22 Sopa de ave con pasta Magro a la riojana Fruta Pan integral 802,5K Cal; 28,5Gr Grasa; 5,2Gr AGS; 92,7Gr HC; 27,3Gr Azucares; 40,8Gr Proteinas; 6,7Gr Sal.	23 FESTIVO	24 Macarrones napolitana Merluza al horno Ensalada de lechuga y maiz Yogur de soja Pan 442,4K Cal; 10,3Gr Grasa; 1,7Gr AGS; 54,9Gr HC; 2,8Gr Azucares; 31,8Gr Proteinas; 3,2Gr Sal.	25 Garbanzos estofados Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga y tomate Fruta Pan 716,9K Cal; 24,7Gr Grasa; 2,1Gr AGS; 89,6Gr HC; 16,9Gr Azucares; 25,5Gr Proteinas; 5,2Gr Sal.
28 Judías verdes al ajillo con patata Longaniza al horno Ensalada de lechuga y maiz Fruta Pan 552,9K Cal; 24,7Gr Grasa; 4Gr AGS; 63,5Gr HC; 18,4Gr Azucares; 14,7Gr Proteinas; 4,1Gr Sal.	29 Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta Pan integral 474,3K Cal; 15,9Gr Grasa; 2,9Gr AGS; 52,4Gr HC; 14,8Gr Azucares; 24,3Gr Proteinas; 3Gr Sal.	30 Espaguetis con tomate Merluza al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta Pan 519,5K Cal; 10,8Gr Grasa; 1,8Gr AGS; 71Gr HC; 15,4Gr Azucares; 32,4Gr Proteinas; 4,9Gr Sal.		

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: **Abril-25**MENÚ: **002 - Sin cerdo**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	<p>1</p> <p>Crema de brócoli Contramuslo de pollo con samfaina</p> <p>Fruta Pan integral</p> <p>745,6K Cal; 26,3Gr Grasa; 4,5Gr AGS; 74,4Gr HC; 17,3Gr Azucares; 41,1Gr Proteinas; 5,5Gr Sal.</p>	<p>2</p> <p>Sopa de ave con pasta Abadejo en salsa de pimientos</p> <p>Fruta Pan</p> <p>597,7K Cal; 17,5Gr Grasa; 2,2Gr AGS; 61,1Gr HC; 18,7Gr Azucares; 43,8Gr Proteinas; 6,3Gr Sal.</p>	<p>3</p> <p>Espaguettis a la napolitana Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur Pan</p> <p>499,8K Cal; 19Gr Grasa; 2Gr AGS; 63,7Gr HC; 3,8Gr Azucares; 16,6Gr Proteinas; 3,3Gr Sal.</p>	<p>4</p> <p>Guiso de alubias Merluza al horno Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta Pan</p> <p>627,3K Cal; 13,7Gr Grasa; 2Gr AGS; 79,4Gr HC; 15,2Gr Azucares; 40,3Gr Proteinas; 4,9Gr Sal.</p>
<p>7</p> <p>Lentejas estofadas con arroz 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>	<p>8</p> <p>Crema de verduras Abadejo en pepitoria</p> <p>Fruta Pan integral</p> <p>778,9K Cal; 25,8Gr Grasa; 3,1Gr AGS; 77,9Gr HC; 24,1Gr Azucares; 50,2Gr Proteinas; 6,9Gr Sal.</p>	<p>9</p> <p>Guiso de alubias Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta Pan</p> <p>689K Cal; 22,7Gr Grasa; 2,3Gr AGS; 88,5Gr HC; 16,5Gr Azucares; 25,3Gr Proteinas; 5Gr Sal.</p>	<p>10</p> <p>Paella de verduras Abadejo en salsa verde con guisantes Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta Pan</p> <p>410,4K Cal; 10Gr Grasa; 0,7Gr AGS; 67,1Gr HC; 15,2Gr Azucares; 11,4Gr Proteinas; 2,9Gr Sal.</p>	<p>11</p> <p>Macarrones pomodoro Bacalao rebozado Ensalada de lechuga y maiz</p> <p>Natillas Pan</p> <p>705,7K Cal; 35,3Gr Grasa; 3,5Gr AGS; 75,8Gr HC; 4,7Gr Azucares; 20,7Gr Proteinas; 3,4Gr Sal.</p>
<p>14</p> <p>SEMANA SANTA</p>	<p>15</p> <p>SEMANA SANTA</p>	<p>16</p> <p>SEMANA SANTA</p>	<p>17</p> <p>SEMANA SANTA</p>	<p>18</p> <p>SEMANA SANTA</p>
<p>21</p> <p>SEMANA SANTA</p>	<p>22</p> <p>Sopa de ave con pasta Abadejo en salsa de verduras</p> <p>Fruta Pan integral</p> <p>521,8K Cal; 14,2Gr Grasa; 2Gr AGS; 48,9Gr HC; 18,3Gr Azucares; 45,5Gr Proteinas; 6,1Gr Sal.</p>	<p>23</p> <p>FESTIVO</p>	<p>24</p> <p>Macarrones napolitana Albóndigas de merluza y pota al horno Ensalada de lechuga y maiz</p> <p>Yogur Pan</p> <p>513,3K Cal; 12,7Gr Grasa; 1,6Gr AGS; 78,7Gr HC; 4,4Gr Azucares; 17,7Gr Proteinas; 2,5Gr Sal.</p>	<p>25</p> <p>Garbanzos estofados Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta Pan</p> <p>716,9K Cal; 24,7Gr Grasa; 2,1Gr AGS; 89,6Gr HC; 16,9Gr Azucares; 25,5Gr Proteinas; 5,2Gr Sal.</p>
<p>28</p> <p>Judías verdes al ajillo con patata Merluza al horno Ensalada de lechuga y maiz</p> <p>Fruta Pan</p> <p>481,6K Cal; 15,7Gr Grasa; 1,6Gr AGS; 51,1Gr HC; 17,4Gr Azucares; 27,4Gr Proteinas; 3,8Gr Sal.</p>	<p>29</p> <p>Lentejas estofadas Tortilla casera de queso Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta Pan integral</p> <p>548,7K Cal; 13,1Gr Grasa; 4Gr AGS; 61,8Gr HC; 15,1Gr Azucares; 37,4Gr Proteinas; 3,8Gr Sal.</p>	<p>30</p> <p>Espaguettis con tomate Bacalao rebozado Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta Pan</p> <p>782,8K Cal; 35,8Gr Grasa; 3,6Gr AGS; 91,9Gr HC; 17,3Gr Azucares; 21,3Gr Proteinas; 5Gr Sal.</p>		

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: Abril-25

MENÚ: CENAS

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

	1 PATATAS GRATINADAS CON CARNE PICADA, BECHAMEL Y QUESO QUESO FRESCO	2 ESPINACAS SALTEADAS SALMÓN A LA PAPILOTE FRUTA	3 ACELGAS SALTEADAS AL AJILLO TRUCHA CON JAMÓN AL HORNO FRUTA	4 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, OLIVAS Y MAIZ QUICHE DE VERDURAS FRUTA
7 CALDO DE POLLO Y VERDURAS LOMO CON SALSA DE FRUTOS SECOS PERA AL HORNO	8 ARROZ AL CURRY PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL LECHE	9 SOPA DE AVE CON PASTA MARAVILLA NUGGETS DE PESCADO CASEROS FRUTA	10 ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO CROQUETAS CASERAS MANZANA AL HORNO	11 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, PEPINO, CEBOLLA Y TOMATE PIZZA DE ATÚN FRUTA
14 SEMANA SANTA	15 SEMANA SANTA	16 SEMANA SANTA	17 SEMANA SANTA	18 SEMANA SANTA
21 SEMANA SANTA	22 CALAMARES A LA AMERICANA CON ARROZ SALTEADO FRUTA	23 FESTIVO	24 PURÉ DE CALABACÍN BISTEC DE TERNERA CON CHAMPINYONES SALTEADOS FRUTA	25 BRÓCOLI AL AJILLO HAMBURGUESA DE TERNERA CON PATATA ASADA FRUTA
28 SALMÓN CON VERDURAS Y ARROZ SALTEADO FLAN DE HUEVO	29 ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA, ACEITUNAS TIRAS DE POLLO REBOZADO ARROZ CON LECHE	30 CREMA DE VERDURAS SALCHICHAS DE POLLO CON VERDURAS ASADAS NATILLAS		

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES