

MES: Septiembre 2026

CEIP HILARION GIMENO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Todos los menús irán acompañados de agua. Las frutas servidas serán manzana, pera, plátano, sandía y melón en función a su grado de maduración	1 1ª Pasta 2ª Carne con Verdura y Lácteos (*) 1ª Verdura 2ª Pescado con Arroz y Fruta	2 1ª Legumbres 2ª Huevos con Verdura y Fruta (*) 1ª Verdura 2ª Pescado con Pasta y Fruta	3 1ª Arroz 2ª Carne con Verdura y Lácteos (*) 1ª Verdura 2ª Pescado con Pasta y Fruta	4 1ª Verdura 2ª Carne con Legumbres y Lácteos (*) 1ª Legumbres 2ª Pescado con Verdura y Fruta	5 1ª Patatas 2ª Carne con Verdura y Fruta 1ª Verdura 2ª Pescado con Patatas y Lácteos	6 1ª Verdura 2ª Huevos con Patatas y Fruta 1ª Pasta 2ª Carne con Verdura y Fruta
7 1ª Verdura 2ª Pescado con Arroz y Lácteos (*) 1ª Legumbres 2ª Huevos con Verdura y Fruta	8 INICIO CURSO ESCOLAR Arroz con salsa de tomate Filete de merluza en salsa marinera (tomate, cebolla, ajo y especias) con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1ª Verdura 2ª Carne con Pasta y Fruta VE:3.180/761 GT:26 GS:3 HC:98 AZ:27 PROT:31 SAL:2	9 Sopa maravilla con verduras Pollo al chilindrón (patata, tomate, pimiento rojo y pimiento verde) con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1ª Verdura 2ª Pescado con Patatas y Fruta VE:3.166/757 GT:23 GS:6 HC:87 AZ:28 PROT:47 SAL:2	10 Lentejas a la campesina Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1ª Verdura 2ª Pescado con Patatas y Fruta VE:3.135/750 GT:29 GS:5 HC:78 AZ:25 PROT:39 SAL:3	11 Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde) Macarrones integrales (eco.) con salsa boloñesa vegana Fruta y pan (*) 1ª Pasta 2ª Carne con Verdura y Lácteos VE:3.256/779 GT:15 GS:3 HC:115 AZ:28 PROT:38 SAL:2	12 1ª Verdura 2ª Carne con Patatas y Lácteos 1ª Patatas 2ª Pescado con Verdura y Fruta	13 1ª Arroz 2ª Huevos con Verdura y Lácteos 1ª Verdura 2ª Carne con Pasta y Lácteos
14 Judías verdes con refrito Garbanzos estofados con arroz integral Fruta y pan (*) 1ª Patatas 2ª Pescado con Verdura y Fruta VE:3.148/753 GT:33 GS:4 HC:83 AZ:24 PROT:25 SAL:1	15 Crema de zanahoria (eco.) Magro guisado con verduras Fruta y pan integral (*) 1ª Arroz 2ª Pescado con Verdura y Lácteos VE:3.124/747 GT:22 GS:1 HC:101 AZ:28 PROT:33 SAL:2	16 Espirales con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1ª Verdura 2ª Carne con Patatas y Lácteos VE:3.260/780 GT:31 GS:7 HC:92 AZ:31 PROT:28 SAL:3	17 Alubias estofadas con verduras Filete de abadejo en salsa (guisante, patata y tomate) con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1ª Verdura 2ª Carne con Pasta y Fruta VE:3.109/744 GT:27 GS:3 HC:81 AZ:26 PROT:40 SAL:2	18 Arroz caldoso de verduras - Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1ª Verdura 2ª Pescado con Patatas y Fruta VE:3.122/747 GT:28 GS:5 HC:95 AZ:25 PROT:26 SAL:2	19 1ª Pasta 2ª Carne con Verdura y Fruta 1ª Verdura 2ª Pescado con Legumbres y Lácteos	20 1ª Verdura 2ª Huevos con Patatas y Lácteos 1ª Legumbres 2ª Carne con Verdura y Lácteos
21 Lentejas con verduras de temporada Salmón al horno con salsa pomodoro con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1ª Verdura 2ª Carne con Patatas y Lácteos VE:3.185/762 GT:21 GS:3 HC:89 AZ:30 PROT:53 SAL:2	22 Menestra de verduras salteadas Macarrones integrales (eco.) con salsa boloñesa vegana Fruta y pan integral (*) 1ª Pasta 2ª Carne con Verdura y Lácteos VE:3.119/746 GT:14 GS:3 HC:109 AZ:29 PROT:38 SAL:2	23 Crema fina de calabacín Pollo en salsa (patata, cebolla, zanahoria y tomate) Fruta y pan (*) 1ª Arroz 2ª Carne con Verdura y Fruta VE:3.198/765 GT:23 GS:5 HC:95 AZ:27 PROT:42 SAL:2	24 Potaje de garbanzos Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1ª Verdura 2ª Pescado con Patatas y Fruta VE:3.277/784 GT:34 GS:5 HC:87 AZ:26 PROT:29 SAL:2	25 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza en salsa verde (guisante, cebolla, ajo y perejil) con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1ª Verdura 2ª Carne con Pasta y Lácteos VE:3.134/750 GT:24 GS:3 HC:99 AZ:27 PROT:31 SAL:2	26 1ª Pasta 2ª Pescado con Verdura y Lácteos 1ª Verdura 2ª Carne con Patatas y Fruta	27 1ª Verdura 2ª Huevos con Pasta y Lácteos 1ª Patatas 2ª Pescado con Verdura y Fruta
28 Pastel de patata y verduras Alubias estofadas con verduras con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1ª Verdura 2ª Pescado con Legumbres y Fruta VE:3.168/758 GT:27 GS:4 HC:98 AZ:22 PROT:25 SAL:2	29 Arroz caldoso de verduras Huevos revueltos con atún con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1ª Verdura 2ª Carne con Patatas y Lácteos VE:3.246/777 GT:22 GS:5 HC:92 AZ:24 PROT:29 SAL:2	30 Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde) Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Fruta y pan (*) 1ª Pasta 2ª Carne con Verdura y Lácteos VE:3.066/734 GT:23 GS:4 HC:95 AZ:31 PROT:33 SAL:2				

En cumplimiento del RD 315/2025, la información sobre alérgenos presentes en cada uno de los platos está disponible en el tablón / pizarra del comedor. Contacte con su responsable en caso de duda

(*) Recomendación cena (**) Recomendación comida // A partir de 18 meses

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.COMERTEL.ES

MES: Septiembre 2026

CEIP HILARION GIMENO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Todos los menús irán acompañados de agua. Las frutas servidas serán manzana, pera, plátano, sandía y melón en función a su grado de maduración	1 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	2 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	3 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	4 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos	5 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos	6 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta
7 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos (*) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta	8 INICIO CURSO ESCOLAR Arroz con salsa de tomate Filete de merluza en salsa marinera (tomate, cebolla, ajo y especias) con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta VE:2.549/610 GT:21 GS:2 HC:81 AZ:21 PROT:23 SAL:2	9 Sopa maravilla con verduras Pollo al chilindrón (patata, tomate, pimiento rojo y pimiento verde) con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:2.529/605 GT:16 GS:4 HC:77 AZ:22 PROT:36 SAL:2	10 Lentejas a la campesina Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta VE:2.514/602 GT:23 GS:4 HC:65 AZ:20 PROT:31 SAL:3	11 Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde) Macarrones integrales (eco.) con salsa boloñesa vegana Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:2.547/609 GT:12 GS:3 HC:91 AZ:25 PROT:29 SAL:1	12 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	13 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos
14 Judías verdes con refrito Garbanzos estofados con arroz integral Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta VE:2.446/585 GT:24 GS:3 HC:68 AZ:22 PROT:19 SAL:1	15 Crema de zanahoria (eco.) Magro guisado con verduras Fruta y pan integral (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:2.539/607 GT:18 GS:1 HC:82 AZ:21 PROT:27 SAL:1	16 Espirales con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:2.539/607 GT:22 GS:5 HC:77 AZ:24 PROT:22 SAL:3	17 Alubias estofadas con verduras Filete de abadejo en salsa (guisante, patata y tomate) con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta VE:2.478/593 GT:22 GS:2 HC:66 AZ:19 PROT:30 SAL:2	18 Arroz caldoso de verduras - Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:2.497/597 GT:22 GS:4 HC:79 AZ:19 PROT:19 SAL:2	19 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	20 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos
21 Lentejas con verduras de temporada Salmón al horno con salsa pomodoro con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos VE:2.508/600 GT:15 GS:2 HC:74 AZ:23 PROT:39 SAL:2	22 Menestra de verduras salteadas Macarrones integrales (eco.) con salsa boloñesa vegana Fruta y pan integral (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:2.526/604 GT:12 GS:3 HC:89 AZ:26 PROT:30 SAL:2	23 Crema fina de calabacín Pollo en salsa (patata, cebolla, zanahoria y tomate) Fruta y pan (*) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:2.514/602 GT:18 GS:4 HC:76 AZ:20 PROT:32 SAL:2	24 Potaje de garbanzos Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta VE:2.545/609 GT:26 GS:4 HC:68 AZ:19 PROT:22 SAL:1	25 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza en salsa verde (guisante, cebolla, ajo y perejil) con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:2.523/604 GT:19 GS:2 HC:82 AZ:21 PROT:22 SAL:2	26 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta	27 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos
28 Pastel de patata y verduras Alubias estofadas con verduras con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta VE:2.530/605 GT:20 GS:4 HC:81 AZ:20 PROT:19 SAL:2	29 Arroz caldoso de verduras Huevos revueltos con atún con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos VE:2.507/600 GT:22 GS:4 HC:77 AZ:18 PROT:21 SAL:1	30 Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde) Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:2.445/585 GT:18 GS:3 HC:76 AZ:24 PROT:27 SAL:2				

En cumplimiento del RD 315/2025, la información sobre alérgenos presentes en cada uno de los platos está disponible en el tablón / pizarra del comedor. Contacte con su responsable en caso de duda

(*) Recomendación cena (**) Recomendación comida // A partir de 18 meses

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.COMTEL.ES

MES: septiembre-26

MENÚ: 1. CELIACO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
	1	2	3	4	
7	8 Arroz con tomate Filete de merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	9 Sopa de verduras Pollo al chilindrón Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	10 Guisantes rehogados Tortilla de atún Ensalada de lechuga Yogur y pan sin gluten	11 Verdura tricolor Estofado de pavo Fruta y pan sin gluten	kcl: 687,19 Prot: 25,67 HC: 90,65 Lip: 20,23
14 Judías verdes con refrito Guiso de garbanzos con arroz integral Fruta y pan sin gluten	15 Crema de zanahoria eco Magro guisado con verduras Fruta y pan sin gluten	16 Pasta sin gluten ni huevo a la napolitana Tortilla de queso Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	17 Alubias estofadas Filete de abadejo en salsa Ensalada de lechuga Yogur y pan sin gluten	18 Arroz caldoso de verduras Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	kcl: 709,97 Prot: 24,57 HC: 94,12 Lip: 23,70
21 Guisantes rehogados Salmón al horno con salsa pomodoro Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	22 Menestra salteada Lomo encebollado Fruta y pan sin gluten	23 Crema de calabacín Pollo en salsa Fruta y pan sin gluten	24 Potaje de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur y pan sin gluten	25 Arroz con tomate Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	kcl: 686,24 Prot: 24,30 HC: 90,89 Lip: 22,45
28 Crema de calabaza Guiso de alubias Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	29 Arroz caldoso de verduras Revuelto de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	30 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Fruta y pan sin gluten			kcl: 690,67 Prot: 25,28 HC: 92,47 Lip: 21,96

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: septiembre-26

MENÚ: 4. NO LACTOSA

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
		1		2		3		4		
7		8	Arroz con tomate Filete de merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga Fruta y pan	9	Sopa maravilla con verduras Pollo al chilindrón Ensalada de lechuga Fruta y pan	10	Lentejas a la campesina Tortilla de atún Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	11	Verdura tricolor Estofado de pavo Fruta y pan	kcl: 688,12 Prot: 25,71 HC: 90,65 Lip: 20,32
14		15	Crema de zanahoria eco Magro guisado con verduras Fruta y pan	16	Espirales en salsa napolitana Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	17	Alubias estofadas Filete de abadejo en salsa Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	18	Arroz caldoso de verduras Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 704,61 Prot: 26,07 HC: 92,45 Lip: 24,03
21		22	Menestra salteada Lomo encebollado Fruta y pan	23	Crema de calabacín Pollo en salsa Fruta y pan	24	Potaje de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	25	Arroz con tomate Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 685,35 Prot: 24,48 HC: 89,37 Lip: 22,76
28		29	Arroz caldoso de verduras Revuelto de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	30	Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Fruta y pan					kcl: 694,53 Prot: 24,78 HC: 90,47 Lip: 23,50

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: septiembre-26

MENÚ: 5. NO CERDO

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
		1		2		3		4		
7		8	Arroz con tomate Filete de merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	9	Sopa maravilla con verduras Pollo al chilindrón Ensalada de lechuga Fruta y pan	10	Lentejas a la campesina Tortilla de atún Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	11	Verdura tricolor Macarrones eco integrales con salsa boloñesa vegana Fruta y pan	kcl: 709,71 Prot: 25,68 HC: 91,05 Lip: 24,55
14		15	Judías verdes con refrito Guiso de garbanzos con arroz integral Fruta y pan	16	Espirales en salsa napolitana Tortilla de queso Ensalada de lechuga Fruta y pan	17	Alubias estofadas Filete de abadejo en salsa Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	18	Arroz caldoso de verduras Huevos aurora Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 706,63 Prot: 25,06 HC: 92,48 Lip: 23,84
21		22	Lentejas estofadas Salmón al horno con salsa pomodoro Ensalada de lechuga Fruta y pan	23	Crema de calabacín Pollo en salsa Fruta y pan	24	Potaje de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	25	Arroz con tomate Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 711,13 Prot: 24,16 HC: 91,56 Lip: 24,98
28		29	Pastel de patata con verduras Guiso de alubias Ensalada de lechuga Fruta y pan	30	Arroz caldoso de verduras Revuelto de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan integral					kcl: 697,94 Prot: 24,48 HC: 90,97 Lip: 23,79

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: septiembre-26

MENÚ: 6. NO CARNE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
	1	2	3	4	
7	8 Arroz con tomate Filete de merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	9 Sopa de verduras Salmón al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	10 Lentejas a la campesina Tortilla de atún Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	11 Verdura tricolor Macarrones eco integrales con salsa boloñesa vegana Fruta y pan	kcl: 704,85 Prot: 25,52 HC: 91,21 Lip: 24,01
14 Judías verdes con refrito Guiso de garbanzos con arroz integral Fruta y pan	15 Crema de zanahoria eco Bacalao rebozado Fruta y pan integral	16 Espirales en salsa napolitana Tortilla de queso Ensalada de lechuga Fruta y pan	17 Alubias estofadas Filete de abadejo en salsa Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	18 Arroz caldoso de verduras Huevos aurora Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 704,25 Prot: 0 HC: 92,56 Lip: 23,54
21 Lentejas estofadas Salmón al horno con salsa pomodoro Ensalada de lechuga Fruta y pan	22 Menestra salteada Macarrones eco integrales con salsa boloñesa vegana Fruta y pan integral	23 Crema de calabacín Abadejo al horno Fruta y pan	24 Potaje de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	25 Arroz con tomate Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 706,20 Prot: 23,88 HC: 91,62 Lip: 24,53
28 Pastel de patata con verduras Guiso de alubias Ensalada de lechuga Fruta y pan	29 Arroz caldoso de verduras Revuelto de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	30 Verdura tricolor Albóndigas de merluza a la griega Fruta y pan			kcl: 698,57 Prot: 24,28 HC: 91,17 Lip: 23,86

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: septiembre-26

MENÚ: 9. NO LEGUMINOSAS, FRUTOS SECOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
	1	2	3	4	
7	8 Arroz con tomate Filete de merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga Fruta y pan	9 Sopa casera Pollo al chilindrón Ensalada de lechuga Fruta y pan	10 Crema de patata, zanahoria y calabaza Tortilla de atún Ensalada de lechuga Yogur y pan	11 Salteado de verduras Estofado de pavo Fruta y pan	kcl: 682,67 Prot: 25,21 HC: 90,16 Lip: 20,15
14 Acelgas rehogadas Limanda al horno Fruta y pan	15 Crema de zanahoria eco Magro guisado con verduras Fruta y pan	16 Pasta a la napolitana Tortilla de queso Ensalada de lechuga Fruta y pan	17 Guiso de patata Pollo asado Ensalada de lechuga Yogur y pan	18 Arroz caldoso de verduras Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 704,91 Prot: 23,95 HC: 93,79 Lip: 23,56
21 Crema de puerro Salmón al horno con salsa pomodoro Ensalada de lechuga Fruta y pan	22 Coliflor rehogada Lomo encebollado Fruta y pan	23 Crema de calabacín Pollo en salsa Fruta y pan	24 Salteado de verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur y pan	25 Arroz con tomate Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 684,00 Prot: 24,01 HC: 90,62 Lip: 22,45
28 Crema de calabaza Abadejo ajoarriero Ensalada de lechuga Fruta y pan	29 Arroz caldoso de verduras Revuelto de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	30 Espinacas salteadas Pavo guisado con verduras Fruta y pan			kcl: 687,44 Prot: 24,61 HC: 92,85 Lip: 21,73

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: septiembre-26

MENÚ: 10. NO FRUTOS SECOS, CACAHUETE, SÉSAMO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
TODA LA FRUTA PELADA Y LAVADA NO ZUMOS COMERCIALES				
7	8 Arroz con tomate Filete de merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga Fruta y pan	9 Sopa maravilla con verduras Pollo al chilindrón Ensalada de lechuga Fruta y pan	10 Lentejas a la campesina Tortilla de atún Ensalada de lechuga Yogur y pan	11 Verdura tricolor Estofado de pavo Fruta y pan
14 Judías verdes con refrito Guiso de garbanzos con arroz integral Fruta y pan	15 Crema de zanahoria eco Magro guisado con verduras Fruta y pan	16 Espirales en salsa napolitana Tortilla de queso Ensalada de lechuga Fruta y pan	17 Alubias estofadas Filete de abadejo en salsa Ensalada de lechuga Yogur y pan	18 Arroz caldoso de verduras Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan
21 Lentejas estofadas Salmón al horno con salsa pomodoro Ensalada de lechuga Fruta y pan	22 Menestra salteada Lomo encebollado Fruta y pan	23 Crema de calabacín Pollo en salsa Fruta y pan	24 Potaje de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur y pan	25 Arroz con tomate Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta y pan
28 Pastel de patata con verduras Guiso de alubias Ensalada de lechuga Fruta y pan	29 Arroz caldoso de verduras Revuelto de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	30 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Fruta y pan		

MES: septiembre-26

MENÚ: 26. OVOLACTOVEGETARIANO

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
	1		2		3		4		
7	8	Arroz con tomate Burguer vegetal Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	9	Sopa de verduras Albóndigas vegetales en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan	10	Lentejas a la campesina Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	11	Verdura tricolor Macarrones eco integrales con salsa boloñesa vegana Fruta y pan	
14	15	Judías verdes con refrito Guiso de garbanzos con arroz integral Fruta y pan	16	Crema de zanahoria eco Guisantes rehogados Fruta y pan integral	17	Espirales en salsa napolitana Tortilla de queso Ensalada de lechuga Fruta y pan	18	Alubias estofadas Guiso de patata Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	Arroz caldoso de verduras Huevos aurora Ensalada de lechuga Fruta y pan
21	22	Lentejas estofadas Crema de puerro Ensalada de lechuga Fruta y pan	23	Menestra salteada Macarrones eco integrales con salsa boloñesa vegana Fruta y pan integral	24	Crema de calabacín Burguer de lenteja Fruta y pan	25	Potaje de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	Arroz con tomate Albóndigas vegetales en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan
28	29	Pastel de patata con verduras Guiso de alubias Ensalada de lechuga Fruta y pan	30	Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan integral		Verdura tricolor Guisantes rehogados Fruta y pan			