Menú de 9 a 13 años

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE Comertel alimentación colectiva

MES: Noviembre 2026

CEIP HILARION GIMENO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
2 **FESTIVO** *1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos* *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta*	**3** Potaje de garbanzos Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos* VE:3.279/784 GT:25 GS:4 HC:87 AZ:33 PROT:36 SAL:1	**4** Arroz (eco.) caldoso de verduras Filete de abadejo al horno con verduritas (cebolla, zanahoria y pimiento) con ensalada de lechuga Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta* VE:3.061/732 GT:25 GS:2 HC:97 AZ:27 PROT:29 SAL:2	**5** Pastel de patata y verduras Alubias guisadas Yogur y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta* VE:3.106/743 GT:25 GS:4 HC:97 AZ:21 PROT:25 SAL:2	**6** Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde) Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Fruta y pan *(*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos* VE:3.154/755 GT:25 GS:4 HC:95 AZ:31 PROT:33 SAL:2	**7** *1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos* *1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta*	**8** *1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos* *1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta*
9 Menestra de verduras salteadas Macarrones integrales (eco.) con salsa boloñesa vegana Fruta y pan *(*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta* VE:3.105/743 GT:14 GS:3 HC:110 AZ:29 PROT:37 SAL:2	**10** Lentejas a la campesina Filete de merluza en salsa verde (guisante, cebolla, ajo y perejil) con ensalada de lechuga Fruta y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos* VE:3.104/743 GT:21 GS:3 HC:94 AZ:24 PROT:41 SAL:1	**11** Crema fina de calabacín Pollo en salsa (patata, cebolla, zanahoria y tomate) Fruta y pan *(*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos* VE:3.116/745 GT:19 GS:3 HC:95 AZ:28 PROT:45 SAL:3	**12** Sopa casera de cocido Cocido completo con ensalada de lechuga Yogur y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta* VE:3.199/765 GT:24 GS:5 HC:94 AZ:26 PROT:39 SAL:3	**13** Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta* VE:3.154/755 GT:27 GS:4 HC:96 AZ:28 PROT:27 SAL:4	**14** *1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta* *1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos*	**15** *1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos* *1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos*
16 Alubias estofadas con arroz integral Estofado campesino de magro (cebolla, pimiento, tomate, patata, ajo y especias) Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta* VE:3.327/796 GT:17 GS:1 HC:113 AZ:29 PROT:43 SAL:2	**17** Espirales con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) - Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga Fruta y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos* VE:3.212/768 GT:30 GS:5 HC:92 AZ:31 PROT:30 SAL:3	**18** Arroz caldoso de verduras Palometa a la griega (tomate y cebolla) con ensalada de lechuga Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta* VE:3.200/766 GT:26 GS:3 HC:96 AZ:28 PROT:20 SAL:2	**19** Lentejas con verduras de temporada Tortilla casera de calabacín con ensalada de lechuga Yogur y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta* VE:3.138/751 GT:27 GS:5 HC:91 AZ:25 PROT:33 SAL:2	**20** Judías verdes con refrito Ragú de soja con verduras Fruta y pan *(*) 1º Patatas 2º Pescado con Pasta y Lácteos* VE:3.181/761 GT:29 GS:4 HC:79 AZ:28 PROT:40 SAL:2	**21** *1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos* *1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta*	**22** *1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos* *1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos*
23 Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo en salsa (guisante, patata y tomate) con ensalada de lechuga Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta* VE:3.119/746 GT:20 GS:2 HC:109 AZ:28 PROT:32 SAL:2	**24** Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde) Potaje de garbanzos con arroz integral Fruta y pan integral *(*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos* VE:3.211/768 GT:31 GS:4 HC:90 AZ:24 PROT:26 SAL:1	**25** Crema casera de la huerta Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan *(*) 1º Patatas 2º Pescado con Legumbres y Lácteos* VE:3.060/732 GT:28 GS:4 HC:95 AZ:24 PROT:21 SAL:2	**26** Alubias estofadas con verduras Salmón al horno con salsa pomodoro Yogur y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta* VE:3.217/770 GT:24 GS:31 HC:84 AZ:31 PROT:49 SAL:2	**27** Sopa maravilla con verduras Pollo en salsa de champiñones con ensalada de lechuga Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos* VE:3.139/751 GT:16 GS:3 HC:91 AZ:26 PROT:59 SAL:2	**28** *1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta* *1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta*	**29** *1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos* *1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos*
30 Lentejas a la castellana (cebolla, zanahoria, patata y pimentón) Huevos revueltos con atún con ensalada de lechuga Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta* VE:3.101/742 GT:25 GS:5 HC:86 AZ:24 PROT:40 SAL:2						

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.COMERTEL.ES

Menú de 3 a 8 años

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE Comertel alimentación colectiva

MES: Noviembre 2026

CEIP HILARION GIMENO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
2 **FESTIVO** *1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta* *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta*	3 Potaje de garbanzos Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta* VE:2.545/609 GT:26 GS:4 HC:68 AZ:19 PROT:22 SAL:1	4 Arroz (eco.) caldoso de verduras Filete de abadejo al horno con verduritas (cebolla, zanahoria y pimiento) con ensalada de lechuga Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos* VE:2.499/598 GT:20 GS:2 HC:81 AZ:21 PROT:23 SAL:2	5 Pastel de patata y verduras Alubias guisadas Yogur y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta* VE:2.548/610 GT:21 GS:4 HC:81 AZ:19 PROT:20 SAL:2	6 Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde) Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Fruta y pan *(*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos* VE:2.507/600 GT:20 GS:3 HC:76 AZ:24 PROT:27 SAL:2	7 *1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos* *1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta*	8 *1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos* *1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos*
9 Menestra de verduras salteadas Macarrones integrales (eco.) con salsa boloñesa vegana Fruta y pan *(*) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta* VE:2.512/601 GT:11 GS:3 HC:90 AZ:26 PROT:29 SAL:1	10 Lentejas a la campesina Filete de merluza en salsa verde (guisante, cebolla, ajo y perejil) con ensalada de lechuga Fruta y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos* VE:2.457/588 GT:16 GS:2 HC:76 AZ:18 PROT:31 SAL:1	11 Crema fina de calabacín Pollo en salsa (patata, cebolla, zanahoria y tomate) Fruta y pan *(*) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos* VE:2.432/582 GT:16 GS:3 HC:75 AZ:21 PROT:32 SAL:2	12 Sopa casera de cocido Cocido completo con ensalada de lechuga Yogur y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta* VE:2.565/614 GT:19 GS:4 HC:77 AZ:19 PROT:30 SAL:2	13 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos* VE:2.511/601 GT:20 GS:3 HC:80 AZ:21 PROT:20 SAL:3	14 *1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos* *1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta*	15 *1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos* *1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta*
16 Alubias estofadas con arroz integral Estofado campesino de magro (cebolla, pimiento, tomate, patata, ajo y especias) Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos* VE:2.508/600 GT:13 GS:1 HC:85 AZ:22 PROT:33 SAL:1	17 Espirales con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) - Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga Fruta y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta* VE:2.536/607 GT:23 GS:4 HC:77 AZ:24 PROT:22 SAL:2	18 Arroz caldoso de verduras Palometa a la griega (tomate y cebolla) con ensalada de lechuga Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos* VE:2.518/602 GT:20 GS:2 HC:80 AZ:21 PROT:15 SAL:2	19 Lentejas con verduras de temporada Tortilla casera de calabacín con ensalada de lechuga Yogur y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta* VE:2.478/593 GT:21 GS:3 HC:73 AZ:19 PROT:26 SAL:2	20 Judías verdes con refrito Ragú de soja con verduras Fruta y pan *(*) 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Fruta* VE:2.516/602 GT:22 GS:3 HC:66 AZ:24 PROT:30 SAL:1	21 *1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta* *1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos*	22 *1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos* *1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos*
23 Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo en salsa (guisante, patata y tomate) con ensalada de lechuga Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta* VE:2.529/605 GT:16 GS:1 HC:92 AZ:21 PROT:24 SAL:2	24 Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde) Potaje de garbanzos con arroz integral Fruta y pan integral *(*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos* VE:2.513/601 GT:23 GS:3 HC:73 AZ:22 PROT:20 SAL:1	25 Crema casera de la huerta Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan *(*) 1º Patatas 2º Carne con Pasta y Fruta* VE:2.493/596 GT:23 GS:4 HC:77 AZ:18 PROT:17 SAL:2	26 Alubias estofadas con verduras Salmón al horno con salsa pomodoro Yogur y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta* VE:2.501/598 GT:19 GS:3 HC:64 AZ:24 PROT:39 SAL:2	27 Sopa maravilla con verduras Pollo en salsa de champiñones con ensalada de lechuga Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta* VE:2.449/586 GT:11 GS:2 HC:78 AZ:21 PROT:42 SAL:2	28 *1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos* *1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos*	29 *1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos* *1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos*
30 Lentejas a la castellana (cebolla, zanahoria, patata y pimentón) Huevos revueltos con atún con ensalada de lechuga Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta* VE:2.488/595 GT:19 GS:4 HC:74 AZ:18 PROT:30 SAL:1						

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.COMERTEL.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE Comertel

MES: **noviembre-26**

MENÚ: **1. CELIACO**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
FESTIVO	3 Potaje de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	4 Arroz eco caldoso de verduras Filete de abadejo al horno con salsa de verduritas Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	5 Crema de puerro Guiso de alubias Yogur y pan sin gluten	6 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Fruta y pan sin gluten	kcl: 687,19 Prot: 25,67 HC: 90,65 Lip: 20,23
9 Menestra salteada Macarrones sin gluten ni huevo con boloñesa de carne Fruta y pan sin gluten	10 Guisantes rehogados Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	11 Crema de calabacín Pollo en salsa Fruta y pan sin gluten	12 Sopa de verduras Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan sin gluten	13 Arroz con tomate Tortilla de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	kcl: 709,97 Prot: 24,57 HC: 94,12 Lip: 23,70
16 Alubias estofadas con arroz integral Magro guisado con verduras Fruta y pan sin gluten	17 Pasta sin gluten ni huevo a la napolitana Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	18 Arroz caldoso de verduras Palometa a la griega Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	19 Guisantes rehogados Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Yogur y pan sin gluten	20 Judías verdes con refrito Ragú de soja con verduras Fruta y pan sin gluten	kcl: 686,24 Prot: 24,30 HC: 90,89 Lip: 22,45
23 Arroz con tomate Filete de abadejo en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	24 Verdura tricolor Potaje de garbanzos con arroz integral Fruta y pan sin gluten	25 Crema de verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	26 Alubias estofadas Salmón al horno con salsa pomodoro Yogur y pan sin gluten	27 Sopa de verduras Pollo en salsa de champiñones Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	kcl: 690,67 Prot: 25,28 HC: 92,47 Lip: 21,96
30 Guisantes rehogados Revuelto de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten					kcl: 683,86 Prot: 24,10 HC: 88,41 Lip: 23,53

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE Comertel

MES: **noviembre-26**

MENÚ: **4. NO LACTOSA**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
FESTIVO	3 Potaje de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	4 Arroz eco caldoso de verduras Filete de abadejo al horno con salsa de verduritas Ensalada de lechuga Fruta y pan	5 Crema de puerro Guiso de alubias Yogur de soja y pan	6 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Fruta y pan	kcl: 688,12 Prot: 25,71 HC: 90,65 Lip: 20,32
9 Menestra salteada Macarrones eco integrales con boloñesa de carne Fruta y pan	10 Lentejas a la campesina Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta y pan	11 Crema de calabacín Pollo en salsa Fruta y pan	12 Sopa de cocido Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	13 Arroz con tomate Tortilla de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 704,61 Prot: 26,07 HC: 92,45 Lip: 24,03
16 Alubias estofadas con arroz integral Magro guisado con verduras Fruta y pan	17 Espirales en salsa napolitana Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	18 Arroz caldoso de verduras Palometa a la griega Ensalada de lechuga Fruta y pan	19 Lentejas estofadas Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	20 Judías verdes con refrito Ragú de soja con verduras Fruta y pan	kcl: 685,35 Prot: 24,48 HC: 89,37 Lip: 22,76
23 Arroz con tomate Filete de abadejo en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan	24 Verdura tricolor Potaje de garbanzos con arroz integral Fruta y pan	25 Crema de verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	26 Alubias estofadas Salmón al horno con salsa pomodoro Yogur de soja y pan	27 Sopa maravilla con verduras Pollo en salsa de champiñones Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 694,53 Prot: 24,78 HC: 90,47 Lip: 23,50
30 Lentejas a la castellana Revuelto de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan					kcl: 688,49 Prot: 25,80 HC: 88,41 Lip: 23,76

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE Comertel

MES: **noviembre-26**

MENÚ: **5. NO CERDO**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
FESTIVO	3 Potaje de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	4 Arroz eco caldoso de verduras Filete de abadejo al horno con salsa de verduritas Ensalada de lechuga Fruta y pan	5 Pastel de patata con verduras Guiso de alubias Yogur y pan integral	6 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Fruta y pan	kcl: 709,71 Prot: 25,68 HC: 91,05 Lip: 24,55
9 Menestra salteada Macarrones eco integrales con salsa boloñesa vegana Fruta y pan	10 Lentejas a la campesina Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	11 Crema de calabacín Pollo en salsa Fruta y pan	12 Sopa de verduras Bacalao rebozado Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	13 Arroz con tomate Tortilla de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 706,63 Prot: 25,06 HC: 92,48 Lip: 23,84
16 Alubias estofadas con arroz integral Albóndigas de merluza a la griega Fruta y pan	17 Espirales en salsa napolitana Huevos aurora Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	18 Arroz caldoso de verduras Palometa a la griega Ensalada de lechuga Fruta y pan	19 Lentejas estofadas Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	20 Judías verdes con refrito Ragú de soja con verduras Fruta y pan	kcl: 711,13 Prot: 24,16 HC: 91,56 Lip: 24,98
23 Arroz con tomate Filete de abadejo en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan	24 Verdura tricolor Potaje de garbanzos con arroz integral Fruta y pan integral	25 Crema de verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	26 Alubias estofadas Salmón al horno con salsa pomodoro Yogur y pan integral	27 Sopa maravilla con verduras Pollo en salsa de champiñones Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 697,94 Prot: 24,48 HC: 90,97 Lip: 23,79
30 Lentejas a la castellana Revuelto de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan					kcl: 705,20 Prot: 24,90 HC: 89,48 Lip: 25,07

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE Comertel

MES: **noviembre-26**

MENÚ: **6. NO CARNE**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
FESTIVO	3 Potaje de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	4 Arroz eco caldoso de verduras Filete de abadejo al horno con salsa de verduritas Ensalada de lechuga Fruta y pan	5 Pastel de patata con verduras Guiso de alubias Yogur y pan integral	6 Verdura tricolor Merluza en pepitoria Fruta y pan	kcl: 704,85 Prot: 25,52 HC: 91,21 Lip: 24,01
9 Menestra salteada Macarrones eco integrales con salsa boloñesa vegana Fruta y pan	10 Lentejas a la campesina Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	11 Crema de calabacín Salmón al horno Fruta y pan	12 Sopa de verduras Bacalao rebozado Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	13 Arroz con tomate Tortilla de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 704,25 Prot: 25,06 HC: 92,56 Lip: 23,54
16 Alubias estofadas con arroz integral Albóndigas de merluza a la griega Fruta y pan	17 Espirales en salsa napolitana Huevos aurora Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	18 Arroz caldoso de verduras Palometa a la griega Ensalada de lechuga Fruta y pan	19 Lentejas estofadas Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	20 Judías verdes con refrito Ragú de soja con verduras Fruta y pan	kcl: 706,20 Prot: 23,88 HC: 91,62 Lip: 24,53
23 Arroz con tomate Filete de abadejo en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan	24 Verdura tricolor Potaje de garbanzos con arroz integral Fruta y pan integral	25 Crema de verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	26 Alubias estofadas Salmón al horno con salsa pomodoro Yogur y pan integral	27 Sopa de verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 698,57 Prot: 24,28 HC: 91,17 Lip: 23,86
30 Lentejas a la castellana Revuelto de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan					kcl: 702,16 Prot: 24,68 HC: 89,48 Lip: 24,83

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE Comertel

MES: **noviembre-26**

MENÚ: **8. NO PESCADO, MARISCO, FRUTOS SECOS**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
FESTIVO	3 Potaje de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	4 Arroz eco caldoso de verduras Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	5 Pastel de patata con verduras Guiso de alubias Yogur y pan	6 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Fruta y pan	kcl: 711,42 Prot: 26,19 HC: 90,48 Lip: 24,26
9 Menestra salteada Macarrones eco integrales con boloñesa de carne Fruta y pan	10 Lentejas a la campesina Estofado de pavo Ensalada de lechuga Fruta y pan	11 Crema de calabacín Pollo en salsa Fruta y pan	12 Sopa de cocido Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan	13 Arroz con tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 715,22 Prot: 26,74 HC: 90,90 Lip: 24,75
16 Alubias estofadas con arroz integral Magro guisado con verduras Fruta y pan	17 Espirales en salsa napolitana Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	18 Arroz caldoso de verduras Lomo encebollado Ensalada de lechuga Fruta y pan	19 Lentejas estofadas Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Yogur y pan	20 Judías verdes con refrito Ragú de soja con verduras Fruta y pan	kcl: 692,37 Prot: 25,42 HC: 89,66 Lip: 23,18
23 Arroz con tomate Pollo asado Ensalada de lechuga Fruta y pan	24 Verdura tricolor Potaje de garbanzos con arroz integral Fruta y pan	25 Crema de verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	26 Alubias estofadas Magro con champiñones Yogur y pan	27 Sopa maravilla con verduras Pollo en salsa de champiñones Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 702,95 Prot: 25,12 HC: 90,30 Lip: 24,36
30 Lentejas a la castellana Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan					kcl: 697,59 Prot: 25,84 HC: 88,10 Lip: 24,42

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE Comertel

MES: **noviembre-26**

MENÚ: **9. NO LEGUMINOSAS**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
FESTIVO	3 Coliflor rehogada Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	4 Arroz eco caldoso de verduras Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	5 Crema de puerro Abadejo ajoarriero Yogur y pan	6 Salteado de verduras Pavo guisado con verduras Fruta y pan	kcl: 682,67 Prot: 25,21 HC: 90,16 Lip: 20,15
9 Crema de patata, zanahoria y calabaza Pasta con boloñesa de carne Fruta y pan	10 Espinacas salteadas Estofado de pavo Ensalada de lechuga Fruta y pan	11 Crema de calabacín Pollo en salsa Fruta y pan	12 Sopa casera Lomo con pimientos Ensalada de lechuga Yogur y pan	13 Arroz con tomate Tortilla de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 704,91 Prot: 23,95 HC: 93,79 Lip: 23,56
16 Brócoli rehogado Magro guisado con verduras Fruta y pan	17 Pasta a la napolitana Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	18 Arroz caldoso de verduras Palometa a la griega Ensalada de lechuga Fruta y pan	19 Salteado de verduras Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Yogur y pan	20 Crema de calabaza Lomo al horno Fruta y pan	kcl: 684,00 Prot: 24,01 HC: 90,62 Lip: 22,45
23 Arroz con tomate Pollo asado Ensalada de lechuga Fruta y pan	24 Guiso de patata Limanda en pepitoria Fruta y pan	25 Crema de zanahoria Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	26 Acelgas rehogadas Salmón al horno con salsa pomodoro Yogur y pan	27 Sopa casera Pollo en salsa de champiñones Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 687,44 Prot: 24,61 HC: 92,85 Lip: 21,73
30 Espinacas salteadas Revuelto de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan					kcl: 685,43 Prot: 23,72 HC: 88,26 Lip: 23,94

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE Comertel

MES: **noviembre-26**

MENÚ: **10. NO FRUTOS SECOS, CACAHUETE, SÉSAMO**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
FESTIVO	3 Potaje de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	4 Arroz eco caldoso de verduras Filete de abadejo al horno con salsa de verduritas Ensalada de lechuga Fruta y pan	5 Pastel de patata con verduras Guiso de alubias Yogur y pan	6 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Fruta y pan
9 Menestra salteada Macarrones eco integrales con boloñesa de carne Fruta y pan	10 Lentejas a la campesina Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta y pan	11 Crema de calabacín Pollo en salsa Fruta y pan	12 Sopa de cocido Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan	13 Arroz con tomate Tortilla de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan
16 Alubias estofadas con arroz integral Magro guisado con verduras Fruta y pan	17 Espirales en salsa napolitana Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	18 Arroz caldoso de verduras Palometa a la griega Ensalada de lechuga Fruta y pan	19 Lentejas estofadas Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Yogur y pan	20 Judías verdes con refrito Ragú de soja con verduras Fruta y pan
23 Arroz con tomate Filete de abadejo en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan	24 Verdura tricolor Potaje de garbanzos con arroz integral Fruta y pan	25 Crema de verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	26 Alubias estofadas Salmón al horno con salsa pomodoro Yogur y pan	27 Sopa maravilla con verduras Pollo en salsa de champiñones Ensalada de lechuga Fruta y pan
30 Lentejas a la castellana Revuelto de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan		TODA LA FRUTA IRÁ PELADA Y LAVADA. NO ZUMOS COMERCIALES		

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE Comertel

MES: **noviembre-26**

MENÚ: **10. NO FRUTOS SECOS, CACAHUETE, SÉSAMO**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
FESTIVO	3 Potaje de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	4 Arroz eco caldoso de verduras Filete de abadejo al horno con salsa de verduritas Ensalada de lechuga Fruta y pan	5 Pastel de patata con verduras Guiso de alubias Yogur y pan	6 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Fruta y pan
9 Menestra salteada Macarrones eco integrales con boloñesa de carne Fruta y pan	10 Lentejas a la campesina Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta y pan	11 Crema de calabacín Pollo en salsa Fruta y pan	12 Sopa de cocido Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan	13 Arroz con tomate Tortilla de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan
16 Alubias estofadas con arroz integral Magro guisado con verduras Fruta y pan	17 Espirales en salsa napolitana Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	18 Arroz caldoso de verduras Palometa a la griega Ensalada de lechuga Fruta y pan	19 Lentejas estofadas Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Yogur y pan	20 Judías verdes con refrito Ragú de soja con verduras Fruta y pan
23 Arroz con tomate Filete de abadejo en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan	24 Verdura tricolor Potaje de garbanzos con arroz integral Fruta y pan	25 Crema de verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	26 Alubias estofadas Salmón al horno con salsa pomodoro Yogur y pan	27 Sopa maravilla con verduras Pollo en salsa de champiñones Ensalada de lechuga Fruta y pan
30 Lentejas a la castellana Revuelto de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan				

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE Comertel

MES: **noviembre-26**

MENÚ: **12. NO LENTEJAS, PLV, FRUTOS SECOS, GUISANTE**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
FESTIVO	3 Potaje de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	4 Arroz eco caldoso de verduras Filete de abadejo al horno con salsa de verduritas Ensalada de lechuga Fruta y pan	5 Crema de puerro Guiso de alubias Yogur de soja y pan	6 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Fruta y pan	kcl: 697,35 Prot: 24,61 HC: 92,36 Lip: 21,07
9 Crema de patata, zanahoria y calabaza Macarrones eco integrales con boloñesa de carne Fruta y pan	10 Espinacas salteadas Estofado de pavo Ensalada de lechuga Fruta y pan	11 Crema de calabacín Pollo en salsa Fruta y pan	12 Sopa de cocido Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	13 Arroz con tomate Tortilla de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 709,90 Prot: 26,59 HC: 91,88 Lip: 23,74
16 Alubias estofadas con arroz integral Magro guisado con verduras Fruta y pan	17 Espirales en salsa napolitana Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	18 Arroz caldoso de verduras Palometa a la griega Ensalada de lechuga Fruta y pan	19 Salteado de verduras Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	20 Judías verdes con refrito Ragú de soja con verduras Fruta y pan	kcl: 687,49 Prot: 24,38 HC: 89,93 Lip: 22,98
23 Arroz con tomate Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	24 Verdura tricolor Potaje de garbanzos con arroz integral Fruta y pan	25 Crema de verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	26 Alubias estofadas Salmón al horno con salsa pomodoro Yogur de soja y pan	27 Sopa maravilla con verduras Pollo en salsa de champiñones Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 684,87 Prot: 24,78 HC: 89,92 Lip: 22,64
30 Espinacas salteadas Revuelto de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan					kcl: 680,29 Prot: 25,30 HC: 87,24 Lip: 23,12

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE Comertel

MES: **noviembre-26**

MENÚ: **21. NO MARISCO, FRUTOS SECOS, CACAHUETE**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
FESTIVO	3 Potaje de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	4 Arroz eco caldoso de verduras Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	5 Pastel de patata con verduras Guiso de alubias Yogur y pan	6 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Fruta y pan	kcl: 697,55 Prot: 25,62 HC: 90,78 Lip: 21,35
9 Menestra salteada Macarrones eco integrales con boloñesa de carne Fruta y pan	10 Lentejas a la campesina Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	11 Crema de calabacín Pollo en salsa Fruta y pan	12 Sopa de cocido Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan	13 Arroz con tomate Tortilla de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 709,29 Prot: 26,63 HC: 91,98 Lip: 24,51
16 Alubias estofadas con arroz integral Magro guisado con verduras Fruta y pan	17 Espirales en salsa napolitana Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	18 Arroz caldoso de verduras Abadejo en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	19 Lentejas estofadas Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Yogur y pan	20 Judías verdes con refrito Ragú de soja con verduras Fruta y pan	kcl: 692,81 Prot: 24,69 HC: 90,50 Lip: 23,18
23 Arroz con tomate Pollo asado Ensalada de lechuga Fruta y pan	24 Verdura tricolor Potaje de garbanzos con arroz integral Fruta y pan	25 Crema de verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	26 Alubias estofadas Abadejo ajoarriero Yogur y pan	27 Sopa maravilla con verduras Pollo en salsa de champiñones Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 690,01 Prot: 24,48 HC: 90,25 Lip: 22,89
30 Lentejas a la castellana Revuelto de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan					kcl: 692,56 Prot: 25,60 HC: 88,41 Lip: 23,83

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE Comertel

MES: **noviembre-26**

MENÚ: **26. OVOLACTOVEGETARIANO**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
FESTIVO	3 Potaje de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	4 Arroz eco caldoso de verduras Albóndigas vegetales en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan	5 Pastel de patata con verduras Guiso de alubias Yogur y pan integral	6 Verdura tricolor Burguer de lenteja Fruta y pan
9 Menestra salteada Macarrones eco integrales con salsa boloñesa vegana Fruta y pan	10 Lentejas a la campesina Espinacas salteadas Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	11 Crema de calabacín Guisantes rehogados Fruta y pan	12 Sopa de verduras Garbanzos con verduras Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	13 Arroz con tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan
16 Alubias estofadas con arroz integral Brócoli rehogado Fruta y pan	17 Espirales en salsa napolitana Huevos aurora Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	18 Arroz caldoso de verduras Burguer de lenteja Ensalada de lechuga Fruta y pan	19 Lentejas estofadas Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	20 Judías verdes con refrito Ragú de soja con verduras Fruta y pan
23 Arroz con tomate Albóndigas vegetales en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan	24 Verdura tricolor Potaje de garbanzos con arroz integral Fruta y pan integral	25 Crema de verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	26 Alubias estofadas Acelgas rehogadas Yogur y pan integral	27 Sopa de verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan
30 Lentejas a la castellana Espinacas salteadas Ensalada de lechuga Fruta y pan				

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE Comertel

MES: **noviembre-26**

MENÚ: **27. VEGETARIANO**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
FESTIVO	3 Potaje de garbanzos Coliflor rehogada Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	4 Arroz eco caldoso de verduras Albóndigas vegetales en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan	5 Crema de puerro Guiso de alubias Yogur de soja y pan integral	6 Verdura tricolor Crema de zanahoria Fruta y pan	kcl: 526,64 Prot: 16,14 HC: 87,09 Lip: 8,10
9 Menestra salteada Crema de patata, zanahoria y calabaza Fruta y pan	10 Lentejas a la campesina Espinacas salteadas Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	11 Crema de calabacín Guisantes rehogados Fruta y pan	12 Sopa de verduras Garbanzos con verduras Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan integral	13 Arroz con tomate Acelgas con patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 536,22 Prot: 16,12 HC: 90,72 Lip: 7,24
16 Alubias estofadas con arroz integral Brócoli rehogado Fruta y pan	17 Pasta sin gluten ni huevo a la napolitana Crema de zanahoria Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	18 Arroz caldoso de verduras Acelgas rehogadas Ensalada de lechuga Fruta y pan	19 Lentejas estofadas Salteado de verduras Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan integral	20 Judías verdes con refrito Ragú de soja con verduras Fruta y pan	kcl: 529,50 Prot: 11,81 HC: 91,42 Lip: 7,63
23 Arroz con tomate Albóndigas vegetales en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan	24 Verdura tricolor Potaje de garbanzos con arroz integral Fruta y pan integral	25 Crema de verduras Brócoli rehogado Ensalada de lechuga Fruta y pan	26 Alubias estofadas Acelgas rehogadas Yogur de soja y pan integral	27 Sopa de verduras Crema de calabaza Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 619,90 Prot: 12,46 HC: 120,10 Lip: 6,13
30 Lentejas a la castellana Espinacas salteadas Ensalada de lechuga Fruta y pan					kcl: 469,52 Prot: 14,27 HC: 78,20 Lip: 6,03

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE Comertel

MES: **noviembre-26**

MENÚ: **33. NO PESCADO, LEGUMINOSAS, FRUTOS SECOS**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
FESTIVO	3 Coliflor rehogada Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	4 Arroz eco caldoso de verduras Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	5 Crema de puerro Magro con champiñones Yogur y pan	6 Salteado de verduras Pavo guisado con verduras Fruta y pan	kcl: 700,82 Prot: 25,94 HC: 90,77 Lip: 23,06
9 Crema de patata, zanahoria y calabaza Pasta con boloñesa de carne Fruta y pan	10 Espinacas salteadas Estofado de pavo Ensalada de lechuga Fruta y pan	11 Crema de calabacín Pollo en salsa Fruta y pan	12 Sopa casera Lomo con pimientos Ensalada de lechuga Yogur y pan	13 Arroz con tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 705,53 Prot: 24,71 HC: 92,15 Lip: 24,02
16 Brócoli rehogado Magro guisado con verduras Fruta y pan	17 Pasta a la napolitana Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan	18 Arroz caldoso de verduras Lomo encebollado Ensalada de lechuga Fruta y pan	19 Salteado de verduras Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Yogur y pan	20 Crema de calabaza Pechuga al horno Fruta y pan	kcl: 697,92 Prot: 25,43 HC: 91,06 Lip: 23,17
23 Arroz con tomate Lomo asado Ensalada de lechuga Fruta y pan	24 Guiso de patata Pollo al limón Fruta y pan	25 Crema de zanahoria Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	26 Acelgas rehogadas Magro con champiñones Yogur y pan	27 Sopa casera Pollo en salsa de champiñones Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 707,25 Prot: 24,63 HC: 92,18 Lip: 24,22
30 Espinacas salteadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan					kcl: 682,12 Prot: 23,45 HC: 88,31 Lip: 23,67

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE Comertel

MES: **noviembre-26**

MENÚ: **NO CEREZAS NI ALIMENTOS QUE PUEDAN CONTENERLAS**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
FESTIVO	3 Potaje de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	4 Arroz eco caldoso de verduras Filete de abadejo al horno con salsa de verduritas (cebolla, zanahoria y pimiento) Ensalada de lechuga Fruta y pan	5 Pastel de patata con verduras Guiso de alubias Yogur y pan integral	6 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras (patata, cebolla, zanahoria, tomate) Fruta y pan
9 Menestra salteada Macarrones eco integrales con salsa boloñesa vegana (tomate, soja Fruta y pan	10 Lentejas a la campesina Filete de merluza en salsa verde (guisante, cebolla, ajo y perejil) Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	11 Crema de calabacín Pollo en salsa (patata, cebolla, zanahoria y tomate) Fruta y pan	12 Sopa de cocido Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	13 Arroz con tomate Tortilla de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan
16 Alubias estofadas con arroz integral Magro guisado con verduras (patata, cebolla, pimiento, tomate, ajo, especias) Fruta y pan	17 Espirales en salsa napolitana Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	18 Arroz caldoso de verduras Palometa a la griega (tomate, cebolla) Ensalada de lechuga Fruta y pan	19 Lentejas estofadas Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	20 Judías verdes con refrito Ragú de soja con verduras (patata, zanahoria, calabacín, pimiento rojo, pimiento verde, cebolla) Fruta y pan
23 Arroz con tomate Filete de abadejo en salsa (guisante, patata y tomate) Ensalada de lechuga Fruta y pan	24 Verdura tricolor Potaje de garbanzos con arroz integral Fruta y pan integral	25 Crema de verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	26 Alubias estofadas Salmón al horno con salsa pomodoro Yogur y pan integral	27 Sopa maravilla con verduras Pollo en salsa de champiñones Ensalada de lechuga Fruta y pan
30 Lentejas a la castellana Revuelto de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan		FRUTA PELADA Y LAVADA. NO ZUMOS COMERCIALES		

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES