

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES 1	VIERNES 2
			GARBANZOS ¹⁵ ESTOFADOS CON VERDURAS (pimiento, zanahoria y puerro)	CREMA DE CALABAZA
			TORTILLA FRANCESA ³	PAELLA DE ARROZ (cebolla, pimiento, tomate) CON JAMONCITOS DE POLLO
			MANZANA EKO	MELÓN
			Pan Integral ¹	Pan Integral ¹
5	6	7	8	9
SALTEADO DE ALUBIAS VERDES ¹⁵ CON PATATA	CREMA DE ZANAHORIAS	ALUBIAS BLANCAS ¹⁵ GUIADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)	CREMA DE VERDURAS	GUISANTES ¹⁵ CON PATATA COCIDA
REVUELTO DE JAMÓN Y QUESO (Huevo, jamón cocido y queso) ^{3,7}	LOMO DE CERDO ADOBADO A LA PLANCHA	PESCADO ⁴ REBOZADO ^{1,3}	MACARRONES ¹ CON SALSA DE TOMATE Y BOLOÑESA DE SOJA TEXTURIZADA ¹⁵	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA
		LIMÓN		
PERA EKO	YOGUR ⁷ NATURAL	MANZANA EKO	PERA EKO	SANDÍA
Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹
12	13	14	15	16
FESTIVO	ARROZ COCIDO CON SALSA DE TOMATE	SALTEADO DE ALUBIAS VERDES ¹⁵ CON PATATA	ALUBIAS ROJAS ¹⁵ GUIADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)	PUERRO REHOGADO CON PATATAS
	PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA	MUSLO DE POLLO AL HORNO	TORTILLA DE PATATA (Huevo y patata cocida) ³	PESCADO ⁴ AL HORNO
	PIPIERRADA (pimiento rojo, pimiento verde y cebolla asados)			
	YOGUR ⁷ NATURAL	MELÓN	PERA EKO	NARANJA
	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹
19	20	21	22	23
ESPIRALES ¹ CON SALSA DE TOMATE Y QUESO ⁷ RALLADO	CREMA DE CALABAZA	GARBANZOS ¹⁵ ESTOFADOS CON VERDURAS (pimiento, zanahoria y puerro)	SALTEADO DE ALUBIAS VERDES ¹⁵ CON PATATA Y REFRITO DE AJOS	CREMA DE VERDURAS
TORTILLA FRANCESA ³	CARNE DE TERNERA GUIADA CON TOMATE TRITURADO	PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA	ALBONDIGAS MIXTAS (cerdo y vacuno) EN SALSA DE TOMATE	PESCADO ⁴ REBOZADO ^{1,3}
	PATATA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADO		DADOS DE ZANAHORIA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADOS	
MANZANA EKO	PERA EKO	YOGUR ⁷ NATURAL	MANZANA EKO	SANDÍA
Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹
26	27	28	29	30
CREMA DE ZANAHORIAS	ALUBIAS BLANCAS ¹⁵ GUIADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)	ARROZ CON CALABACÍN, ZANAHORIA Y SALSA DE TOMATE	CREMA DE CALABACÍN	PASTA CON SALSA DE TOMATE
PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA	PESCADO ⁴ AL HORNO	TORTILLA DE PATATA Y JAMÓN (Huevo, patata cocida y jamón cocido) ³	LENTEJAS ¹⁵ GUIADAS CON ZANAHORIA	CARNE DE PAVO ESTOFADA CON TOMATE TRITURADO
				PATATA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADO
PERA EKO	YOGUR ⁷ NATURAL	PLÁTANO	MANZANA EKO	NARANJA
Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹

ALERGENOS: 1.Cereales con gluten 2.Crustáceos 3.Huevo 4.Pescado 5.Cacahuete 6.Soja 7.Lече y derivados 8.Frutos de cáscara 9.Apio 10.Mustaza 11.Granos de Sésamo 12.Dióxido de azufre y Sulfitos 13.Altamuces 14.Moluscos 15.Legumbres

INFORMACIÓN ADICIONAL Y RECOMENDACIONES DE CENAS
TAMAÑO DE LAS RACIONES:

- 1º plato 160-180 gramos.
- 2º plato 150-180 gramos.

Fruta: 150-200 gramos.
Yogur: 125 gramos.

ESPECIFICACIONES:

Todas las comidas se acompañan de agua como bebida.

Todos los platos se cocinan con sal yodada.

Tipo de aceite:

- Oliva intenso para cocinar
- Alto oleico para cocinar
- Virgen extra para aliñar

TODOS LOS MENÚS DISPONIBLES EN: www.elgustodecrecer.es

el gusto de crecer

LOS PESCADOS SERVIDOS SERÁN LOS SIGUIENTES EN BASE A DISPONIBILIDAD DE MERCADO:

- Pescados blancos: Merluza, Bertorella, Pez palo, Fogonero, Eglefino, Maruca, Gallineta, Bacalao, Faneca.

- Pescados azules: Melva, Atún, Bonito, Sardina, Trucha asalmonada, Palometa, Jurel, Caballa o Verdel.

PROPUESTA CENAS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			Crema de verduras. Pechuga de pavo a la plancha.	Muslo de pollo al horno con verduras.
5	6	7	8	9
Gazpacho. Filete de ternera a la plancha.	Tortilla de patata y calabacín.	Ensalada de tomate con atún.	Pescado al papillote con verduras y limón.	Fajitas de pollo con verduras.
12	13	14	15	16
	Huevos revueltos con cherrys y calabacín.	Ensalada verde. Pechuga de pollo con pimientos.	Ensalada mixta completa con huevo y atún.	Pescado a la plancha con pisto.
19	20	21	22	23
Crema de verduras. Pechuga de pavo a la plancha.	Tortilla de calabacín con ensalada verde y cherrys.	Ensalada mixta completa con huevo y atún.	Pescado a la plancha con calabacín.	Gazpacho. Pechuga de pollo a la plancha.
26	27	28	29	30
Tortilla de champiñones con ensalada.	Muslo de pollo al horno con verduras.	Pescado a la plancha con piperrada.	Crema de verduras. Pechuga de pavo a la plancha.	Pescado a la plancha con pisto.