

# Mayo



Una vez registrado introduce este código en nuestra web y podrás descargarte el menú de tus hijos para tenerlo siempre a mano: **KC84B7J3**

Menú elaborado por el departamento de nutrición de



<p><b>2</b></p> <p>FESTIVO</p>	<p><b>3</b></p> <p>ARROZ CON TOMATE / CREMA DE CALABACIN PECHUGA DE POLLO EMPANADA / LOMO EN SALSA YOGUR</p>	<p><b>4</b></p> <p>ALUBIAS CON ZANAHORIA / ESPAGUETTIS AL AJILLO CON GAMBAS LENGUADO EN SALSA VERDE / ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA</p>	<p><b>5</b></p> <p>JUDÍAS VERDES CON TOMATE / CONSOME ESCALOPE DE CERDO CON PATATAS FRITAS / HUEVOS CON BECHAMEL YOGUR</p>	<p><b>6</b></p> <p>MACARRONES GRATINADOS / ENSALADA DE GARBANZOS TORTILLA DE PATATA / EMPERADOR CON LIMÓN FRUTA</p>	<p>KCAL 526,47 PROTEÍNAS 25,89 LÍPIDOS 25,81 GLÚCIDOS 47,65</p>
<p><b>9</b></p> <p>TALLARINES A LA CARBONARA / COLIFLOR GRATINADA VARITAS DE MERLUZA CON CHIPS / CHULETA DE CERDO FRUTA</p>	<p><b>10</b></p> <p>PURÉ DE VERDURAS / ARROZ TRES DELICIAS MUSLO DE POLLO ASADO / PIMIENTOS RELLENOS DE PESCADO YOGUR</p>	<p><b>11</b></p> <p>SOPA DE PESCADO CON ARROZ / MACARRONES CON TOMATE FILETE DE LOMO CON PURÉ DE MANZANA / CROQUETAS DE JAMÓN MACEDONIA DE FRUTAS</p>	<p><b>12</b></p> <p>PATATAS A LA RIOJANA / COCIDO MONTANÉS MERLUZA A LA ROMANA / JAMÓN ASADO YOGUR</p>	<p><b>13</b></p> <p>GARBANZOS CON ZANAHORIA / CANELONES DE CARNE TORTILLA FRANCESA CON QUESO / SALCHICHAS FRANKFURT FRUTA</p>	<p>KCAL 510,26 PROTEÍNAS 27,51 LÍPIDOS 24,87 GLÚCIDOS 33,98</p>
<p><b>16</b></p> <p>LENTEJAS DE LA ABUELA / ESPINACAS AL AJILLO SAN JACOBO CON ENSALADA / PECHUGA DE POLLO FRUTA</p>	<p><b>17</b></p> <p>ENSALADILLA RUSA / GUISANTES CON BACON SALMÓN A LA PLANCHA / FILETE DE LOMO CON PATATAS YOGUR</p>	<p><b>18</b></p> <p>SOPA DE ESTRELLAS CON VERDURITAS / ENSALADA DE GARBANZOS RAGUT DE TERNERA GUISADA CON CHAMPINONES / MINTEMPANADILLAS DE ATÚN FRUTA</p>	<p><b>19</b></p> <p>ARROZ TRES DELICIAS / VICHYSOISE TORTILLA DE PATATA / CHULETA DE CERDO CON PIMIENTOS YOGUR</p>	<p><b>20</b></p> <p>ESPIRALES CON TOMATE / ENSALADA MIXTA LENGUADO AL HORNO / NUGGETS DE PECHUGA Y QUESO FRUTA</p>	<p>KCAL 468,97 PROTEÍNAS 20,57 LÍPIDOS 25,63 GLÚCIDOS 38,98</p>
<p><b>23</b></p> <p>CREMA DE CALABACÍN / ARROZ A LA MARINERA ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA / FOGONERO A LA ROMANA FRUTA</p>	<p><b>24</b></p> <p>ESPAGUETIS CON TOMATE / PERINACA ABADEJO A LA ROMANA / ESCALOPE DE CERDO YOGUR</p>	<p><b>25</b></p> <p>JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA / MACARRONES GRATINADOS POLLO AL AJILLO / ROTTI DE PAVO FRUTA</p>	<p><b>26</b></p> <p>ALUBIAS BLANCAS GUISADAS / COLIFLOR CON BECHAMEL FILETE DE LOMO CON ENSALADA / TORTILLA FRANCESA CON ATÚN YOGUR</p>	<p><b>27</b></p> <p>SOPA DE FIDEO / PATATAS CON ACELGAS MERLUZA EN SALSA VERDE / FILETE DE TERNERA CON CHAMPINONES MELOCOTÓN EN ALMÍBAR</p>	<p>KCAL 510,39 PROTEÍNAS 27,74 LÍPIDOS 24,65 GLÚCIDOS 33,37</p>
<p><b>30</b></p> <p>MENESTRA DE VERDURAS / LASANA DE CARNE HAMBURGUESA CON PATATAS / ALITAS DE POLLO FRUTA</p>	<p><b>31</b></p> <p>ARROZ CON POLLO / SOPA DE AJO BOQUERONES FRITOS / PIMIENTOS RELLENOS DE BACALAO YOGUR</p>	 <p>¡Ya puedes descargarte nuestra <b>NEWSLETTER</b> en la web <a href="http://www.elgustodecrecer.es">www.elgustodecrecer.es</a>!</p> <p>DONDE PODRÁS ENCONTRAR MÁS NOVEDADES SOBRE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN</p>			<p>KCAL 630,71 PROTEÍNAS 28,04 LÍPIDOS 31,78 GLÚCIDOS 37,62</p>

Regístrate en nuestra web [www.elgustodecrecer.es](http://www.elgustodecrecer.es) y descubre los contenidos extra que hemos preparado para ti.

Anímate, ¡es muy fácil!

