

Menú Marzo 11

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

7

Sopa de verduras con picatostes
Carne mechada con patatas al horno
Pera
Pan ecológico y agua

24,67gr prot-25,97gr líp-
90,68 gr HC-669,33 Kcal

8

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, pepino y aceitunas
Pasta con atún, tomate y queso
Yogurt
Pan ecológico y agua

24,79 gr prot-23,91 gr líp-
96,04 gr HC-669,75 Kcal

9

Potaje de garbanzos vegetal
Merluza al horno con guisantes rehogados
Fresas
Pan ecológico y agua

26,37 gr prot-22,50 gr líp-
90,08 gr HC-648 Kcal

10

Arroz con alcachofas y jamón
Tortilla de queso con ensalada de con lechuga, zanahoria, maíz y pepino
Manzana
Pan ecológico y agua

23,35 gr prot-23,08 gr líp-
83,14 gr HC-615,56 Kcal

11
Lentejas

Rosada frita con ensalada de tomate
Mandarinas
Pan ecológico y agua

26,61 gr prot-26,33 gr líp-
81,46 gr HC-643,43 Kcal

14

Crema de calabacín con quesitos
Gallo al horno con espinacas y patatas salteadas
Pera
Pan ecológico y agua

26,09 gr prot-20,65 gr líp-
80,53 gr HC-606,25 Kcal

15

Puchero con arroz
Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino
Mandarinas
Pan ecológico y agua

26,00 gr prot-19,92 gr líp-
84,21 gr HC-601,05 Kcal

16

Ensalada con lechuga, tomate, zanahoria, maíz, pepino y aceitunas
Cazuela de fideos con rape, mejillones y gambas
Manzana
Pan ecológico y agua

25,65 gr prot-20,31 gr líp-
93,31 gr HC-616,21 Kcal

17

Potaje de judías vegetal
Pavo al ajillo con patatas
Plátano
Pan ecológico y agua

26,67 gr prot-20,71gr líp-
82,88 gr HC-615,31 Kcal

18

Arroz con tomate y queso
Judías verdes y champiñones con huevo
Yogurt
Pan ecológico y agua

19,86 gr prot-20,25gr líp-
93,98 gr HC-634,40 Kcal

21

Crema de zanahoria con garbanzos
Rosada al horno con patatas al horno
Pera
Pan ecológico y agua

26,66 gr prot-20,41 gr líp-
98,30 gr HC-667,59 Kcal

22

Cazuela de arroz con patatas, almendras y pollo
Tortilla de calabacín con ensalada de tomate
Manzana
Pan ecológico y agua

20,27 gr prot-23,21 gr líp-
83,62 gr HC-611,64 Kcal

23

Ensalada con lechuga, tomate, zanahoria, maíz, pepino y aceitunas
Pasta con tomate y queso
Yogurt
Pan ecológico y agua

23,45 gr prot-19,63 gr líp-
106,05 gr HC-659,42 Kcal

24

Lentejas con chorizo
Bonito con tomate
Plátano
Pan ecológico y agua

26,61 gr prot-22,22 gr líp-
82,27 gr HC-596,55 Kcal

25

Emblanco
Jamonicos de pollo con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz, pepino y aceitunas
Mandarinas
Pan ecológico y agua

26,85 gr prot-20,37 gr líp-
80,08 gr HC-592,40 Kcal

28

Crema de puerros
Tortilla de patatas con cebollas con porción de quesitos
Manzana
Pan ecológico y agua

20,53 gr prot-24,31 gr líp-
80,51 gr HC-621,50 Kcal

29

Pasta con tomate
Cazón frito con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino
Pera
Pan ecológico y agua

23,54 gr prot-26,57 gr líp-
86,75 gr HC-652,12 Kcal

30

Potaje de garbanzos vegetal
Pizza
Mandarinas
Pan ecológico y agua

23,58 gr prot-20,75 gr líp-
97,61 gr HC-659,65 Kcal

31

Ensalada con lechuga, tomate, zanahoria, maíz, pepino y aceitunas
Arroz con rape, calamares y gambas
Yogurt
Pan ecológico y agua

26,12 gr prot-20,31 gr líp-
98,22 gr HC-642,56Kcal

1

Sopa de verduras con judías pintas
Hamburguesa de pollo con ensalada de tomate
Fresas
Pan ecológico y agua

26,63 gr prot-21,50 gr líp-
79,11 gr HC-602,80 Kcal