

MENÚ MARZO 2019

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Día 25	Día 26	Día 27	Día 28	Día 1
				Crema de calabaza Muslitos de pollo al ajillo con ensalada de zanahorias. Pan-mandarina-leche 567 Kcal. 30g Prot. 81g HC. 13g Líp
Día 4	Día 5	Día 6	Día 7	Día 8
		Arroz caldoso con marisco Tortilla de queso con ensalada de lechuga. Pan-naranja-lácteo 703Kcal. 33g Prot. 82g HC. 27g Líp.	Crema de verduras Carne en salsa con ensalada de atún Pan-plátano-leche 509Kcal. 26g Prot.64g HC. 16g Líp.	Potaje de verduras Rabas de calamar con ensalada maíz. Pan-mandarina-leche 660Kcal. 33g Prot. 84g HC. 23g Líp
Día 11	Día 12	Día 13	Día 14	Día 15
Macarrones al queso Fletán empanado con ensalada de tomate. Pan-manzana-leche 719Kcal. 30g Prot. 98g HC. 23g Líp	Sopa de cocido Cocido completo con ensalada de repollo. Pan-naranja-lácteo 558Kcal. 32g Prot. 80g HC. 14g Líp.	Crema de verduras Escalopes con ensalada de maíz. Pan-naranja-leche 684Kcal. 24g Prot. 98g HC. 23g Líp	Paella mixta Boquerones en tempura con ensalada de remolacha. Pan-plátano-leche 662Kcal. 37g Prot. 84gHC. 20g Líp.	Lentejas castellanas Tortilla de patatas con ensalada de atún. Pan-zumos-leche 660Kcal. 33g Prot. 84g HC. 23g Líp
Día 18	Día 19	Día 20	Día 21	Día 22
Patatas a la marinera San Jacobo con ensalada de tomate. Pan-manzana-leche 660Kcal. 33g Prot. 84g HC. 23g Líp	Sopa de cocido Cocido completo con ensalada de repollo y tomate. Pan-naranja-lácteo 558Kcal. 32g Prot. 80g HC. 14g Líp.	Judías verdes con tomate Pollo asado con patatas y ensalada de lechuga. Pan-naranja-lácteo 643 Kcal. 39g Prot. 70g HC. 23g Líp	Macarrones napolitana Lenguado empanado con ensalada de repollo. Pan-plátano-leche 719Kcal. 30g Prot. 98g HC. 23g Líp	Lentejas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de atún. Pan-mandarina-leche 660Kcal. 33g Prot. 84g HC. 23g Líp
Día 25	Día 26	Día 27	Día 28	Día 1
Arroz con tomate, huevos, salchichas y beicon Ensalada de atún. Pan-manzana-leche 662Kcal. 37g Prot. 84gHC. 20g Líp.	Patatas a la marinera Filetes rusos con ensalada de tomate Pan-pera-leche 724Kcal. 34g Prot. 98g HC. 23g Líp	Lentejas con costillas Boquerones en tempura con ensalada de maíz. Pan-lácteo 660Kcal. 39g Prot. 79g HC. 22g Líp.	Coliflor con sofrito de ajo Sajonia con patatas y ensalada de lechuga. Pan-plátano-leche 643 Kcal. 39g Prot. 70g HC. 23g Líp	Espirales de colores Fletán empanado con ensalada de remolacha. Pan-mandarina-leche 700Kcal. 30g Prot. 98g HC. 20g Líp

Todos los menús contienen pan



y leche o lácteo



y agua procedente de la Red Pública.

Valorado por: C. Gema Benito Fernández.
Técnico Nutrición. CENEO.