



MENÚ MARZO 2017



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

02

03

Macarrones con salsa de tomate ecológico
Filete de fogonero en salsa de zanahoria con menestra de verduras
Fruta 4ª Gama
Pan blanco ecológico
Kcal: 647,95 Prot: 26,65 Lip: 20,59 HC: 89,01

04

Crema de calabaza ecológica
Cinta de lomo a la jardinera con patata panadera ecológica
Fruta fresca
Pan integral ecológico
Kcal: 637,68 Prot: 23,34 Lip: 21,81 HC: 87,01

05

Garbanzos guisados
Tortilla de patata y atún con ensalada (lechuga, zanahoria y maíz)
Zumo natural de naranja ecológico
Pan blanco ecológico
Kcal: 674,07 Prot: 19,38 Lip: 25,12 HC: 91,87

06

Crema de calabacín ecológica
Albóndigas mixtas de ternera y cerdo en salsa española con arroz pilaf
Fruta fresca
Pan blanco ecológico
Kcal: 630,87 Prot: 18,84 Lip: 22,23 HC: 88,86

07

Espaguetis con salsa de tomate ecológico
Tortilla francesa con verduras salteadas
Yogur
Pan integral ecológico
Kcal: 657,05 Prot: 20,59 Lip: 22,66 HC: 89,41

08

Ensalada variada con atún (lechuga, tomate, maíz, zanahoria y atún)
Garbanzos estofados
Fruta fresca
Pan blanco ecológico
Kcal: 639,65 Prot: 23,33 Lip: 20,96 HC: 89,41

09

Sopa de arroz
Tortilla de patata y cebolla con ensalada (lechuga, tomate y maíz)
Fruta 4ª Gama
Pan integral ecológico
Kcal: 651,63 Prot: 15,10 Lip: 26,26 HC: 87,71

10

Lentejas con zanahoria
Palometa con salsa de tomate y ensalada (lechuga y zanahoria)
Fruta fresca
Pan blanco ecológico
Kcal: 628,24 Prot: 22,18 Lip: 23,47 HC: 82,07

13

Patatas guisadas ecológicas
Bacalao empanado con ensalada (lechuga y tomate)
Fruta fresca
Pan blanco ecológico
Kcal: 679,38 Prot: 20,77 Lip: 22,79 HC: 93,24

14

Garbanzos con verduras
Huevo cocido con pisto
Fruta fresca
Pan integral ecológico
Kcal: 689,98 Prot: 23,99 Lip: 27,51 HC: 80,63

15

Ensalada variada con queso (lechuga, tomate, maíz, zanahoria y queso fresco)
Paella de verduras
Yogur
Pan blanco ecológico
Kcal: 650,31 Prot: 20,08 Lip: 23,68 HC: 87,19

16

Lentejas castellana ecológicas
Tortilla de patata y atún con ensalada (lechuga, tomate y maíz)
Fruta fresca
Pan integral ecológico
Kcal: 672,68 Prot: 20,56 Lip: 26,12 HC: 80,96

17

Crema de verduras ecológicas
Contramuslo de pollo en salsa de champiñón con patatas panaderas
Fruta 4ª Gama
Pan blanco ecológico
Kcal: 665,38 Prot: 23,07 Lip: 22,22 HC: 88,43

20

Sopa de puchero ecológica
Tortilla de patata y cebolla con ensalada (lechuga y maíz)
Yogur
Pan blanco ecológico
Kcal: 650,87 Prot: 20,95 Lip: 24,42 HC: 80,91

21

Macarrones con salsa de tomate ecológico
Filete de merluza en salsa de almendras con verduras salteadas
Fruta fresca
Pan integral ecológico
Kcal: 646,10 Prot: 25,53 Lip: 21,62 HC: 82,46

22

Alubias blancas con verduras
Tortilla francesa con ensalada (lechuga, zanahoria y tomate)
Fruta 4ª Gama
Pan blanco ecológico
Kcal: 620,72 Prot: 21,18 Lip: 19,87 HC: 82,68

23

Crema de zanahoria ecológicas
Albóndigas mixtas de ternera y cerdo en salsa española con arroz pilaf
Fruta fresca
Pan integral ecológico
Kcal: 707,39 Prot: 16,95 Lip: 25,49 HC: 96,70

24

Ensalada variada con atún (lechuga, tomate, maíz, zanahoria y atún)
Lentejas caseras ecológicas
Fruta fresca
Pan blanco ecológico
Kcal: 673,62 Prot: 23,46 Lip: 25,50 HC: 82,79

27

Arroz con salsa de tomate ecológico
Tortilla de patata y calabacín con ensalada (lechuga, zanahoria y maíz)
Fruta fresca
Pan blanco ecológico
Kcal: 709,92 Prot: 15,76 Lip: 23,69 HC: 102,32

28

Ensalada mixta (lechuga, tomate, maíz y zanahoria)
Potaje de garbanzos
Yogur
Pan integral ecológico
Kcal: 670,47 Prot: 21,39 Lip: 25,13 HC: 80,57

29

Coditos con salsa de tomate ecológico
Palometa en salsa de puerros con menestra de verduras
Fruta fresca
Pan blanco ecológico
Kcal: 646,88 Prot: 25,28 Lip: 20,46 HC: 86,76

30

Lentejas con zanahoria ecológica
Huevo aurora con ensalada (lechuga y tomate)
Fruta 4ª Gama
Pan integral ecológico
Kcal: 678,75 Prot: 23,03 Lip: 24,73 HC: 83,11

31

Crema de brócoli
Salchichas frescas de ave al horno con patatas panaderas
Fruta fresca
Pan blanco ecológico
Kcal: 688,15 Prot: 24,38 Lip: 26,84 HC: 81,72