

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: Marzo 2024

| Lunes   | Martes  | Miércoles  | Jueves   | Viernes   |
|---|---|--|--|---|
|   |   |  |  | <p><b>1</b><br/>Arroz en amarillo con verduras rehogadas (eco.) (tomate, judía verde, pimiento, calabacín, guisante, zanahoria)<br/>Tortilla de patata y calabacín al horno con ensalada de tomate<br/>Fruta de temporada y pan (eco.)<br/>VE:2.190/524 GT:18 GS:0 HC:75 AZ:0 PROT:17 SAL:0</p> |
| <p><b>4</b><br/>Fideua a la hortelana (eco.) (tomate, pimiento, cebolla, zanahoria, guisantes)<br/>Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y espárragos<br/>Fruta de temporada y pan (eco.)<br/>VE:2.192/524 GT:19 GS:0 HC:71 AZ:0 PROT:18 SAL:0</p>                        | <p><b>5</b><br/>Crema de patata con verduras (eco.) (zanahoria, calabacín, brócoli)<br/>Estofado de cerdo con patata y tomate<br/>Fruta de temporada y pan integral (eco.)<br/>VE:1.931/462 GT:18 GS:0 HC:59 AZ:0 PROT:17 SAL:0</p>   | <p><b>6</b><br/>Puchero de garbanzos con arroz (eco.) (patata, judía verde, cebolla, zanahoria, calabaza)<br/>Tortilla francesa al horno con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria<br/>Fruta de temporada y pan (eco.)<br/>VE:1.906/456 GT:17 GS:0 HC:60 AZ:0 PROT:18 SAL:0</p>  | <p><b>7</b><br/>Ensalada de lechuga, tomate, pepino, zanahoria y maíz<br/>Coditos (eco.) con salsa de tomate y ternera (tomate, carne de ternera, cebolla)<br/>Yogur y pan (eco.)<br/>VE:2.317/554 GT:23 GS:0 HC:73 AZ:0 PROT:17 SAL:0</p>                                 | <p><b>8</b><br/>Arroz con verduras (eco.) (judía verde, pimiento, tomate, guisante)<br/>Abadejo a la hortelana (patata, zanahoria, tomate, pimiento, judía verde)<br/>Fruta de temporada y pan (eco.)<br/>VE:2.155/516 GT:15 GS:0 HC:77 AZ:0 PROT:19 SAL:0</p>                                  |
| <p><b>11</b><br/>Lentejas a la riojana (eco.) (zanahoria, pimiento, tomate, patata)<br/>Tortilla de patata y calabacín al horno con ensalada de tomate<br/>Fruta de temporada y pan (eco.)<br/>VE:1.961/469 GT:20 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:19 SAL:0</p>                                       | <p><b>12</b><br/>Arroz a la marinera (tomate, guisante, cebolla, pimiento, judía verde, bacalao y mejillones)<br/>Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas<br/>Fruta de temporada y pan integral (eco.)<br/>VE:1.950/466 GT:16 GS:0 HC:68 AZ:0 PROT:13 SAL:0</p>          | <p><b>13</b><br/>Espirales (eco.) con tomate y cebolla<br/>Merluza al horno a la bilbaína (tomate, pimiento, ajo)<br/>Fruta de temporada y pan (eco.)<br/>VE:2.060/493 GT:17 GS:0 HC:67 AZ:0 PROT:19 SAL:0</p>   | <p><b>14</b><br/>Ensalada completa (lechuga, zanahoria, tomate, aceitunas, maíz)<br/>Cazuela de patatas guisadas con caballa (tomate, pimiento, cebolla, ajo)<br/>Yogur y pan (eco.)<br/>VE:2.005/480 GT:21 GS:0 HC:59 AZ:0 PROT:16 SAL:0</p>                              | <p><b>15</b><br/>Crema de hortalizas eco. (patata, calabacín, zanahoria, judía verde, guisante)<br/>Pollo asado en salsa provenzal<br/>Patata parisina noisette horneada con AOVE<br/>Fruta de temporada y pan (eco.)<br/>VE:2.179/521 GT:21 GS:0 HC:64 AZ:0 PROT:21 SAL:0</p>                  |
| <p><b>18</b><br/>Ensalada de lechuga, tomate, aceituna y remolacha<br/>Macarrones (eco.) con salsa de tomate y dorada (tomate, cebolla, zanahoria, dorada)<br/>Yogur y pan (eco.)<br/>VE:2.237/535 GT:20 GS:0 HC:75 AZ:0 PROT:17 SAL:0</p>  | <p><b>19</b><br/>Crema de patata, romanesco y quinoa<br/>Hamburguesa de pollo en salsa (tomate, cebolla, especias) con patatas asadas<br/>Fruta de temporada y pan integral (eco.)<br/>VE:1.960/469 GT:19 GS:0 HC:54 AZ:0 PROT:19 SAL:0</p>   | <p><b>20</b><br/>Guiso de alubias (eco.) a la jardinera (patata, tomate, pimiento, zanahoria, arroz)<br/>Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y maíz<br/>Fruta de temporada y pan (eco.)<br/>VE:1.837/440 GT:19 GS:0 HC:51 AZ:0 PROT:19 SAL:0</p>   | <p><b>21</b><br/>Arroz cocido (eco) con salsa de tomate<br/>Abadejo horneado con cebolla en salsa verde (cebolla, guisantes)<br/>Fruta de temporada y pan (eco.)<br/>VE:2.115/506 GT:16 GS:0 HC:73 AZ:0 PROT:19 SAL:0</p>  | <p><b>22</b><br/>Sopa de ave con pasta (eco.) (cebolla, zanahoria, patata, pollo)<br/>Tortilla de patata al horno con ensalada de lechuga, tomate y remolacha<br/>Fruta de temporada y pan (eco.)<br/>VE:2.146/513 GT:21 GS:0 HC:67 AZ:0 PROT:17 SAL:0</p>                                      |
| <p><b>25</b><br/><b>RECOMENDACION FESTIVO</b><br/>Cazuela de fideos con verduras (eco.) (pimiento, cebolla, zanahoria, tomate)<br/>Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y espárragos<br/>Fruta de temporada y pan (eco.)<br/>VE:1.863/446 GT:19 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:15 SAL:0</p> | <p><b>26</b><br/><b>RECOMENDACION FESTIVO</b><br/>Crema de patata, espinaca y brócoli (eco.)<br/>Albóndigas de pollo guisadas en salsa (patata, cebolla, tomate) con patatas asadas<br/>Fruta de temporada y pan integral (eco.)<br/>VE:1.930/462 GT:19 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:17 SAL:0</p> | <p><b>27</b><br/><b>RECOMENDACION FESTIVO</b><br/>Arroz en amarillo con verduras rehogadas (eco.) (tomate, judía verde, pimiento, calabacín, guisante, zanahoria)<br/>Tortilla francesa al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz<br/>Fruta de temporada y pan (eco.)<br/>VE:2.043/489 GT:17 GS:0 HC:73 AZ:0 PROT:13 SAL:0</p> | <p><b>28</b><br/><b>RECOMENDACION FESTIVO</b><br/>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, pimiento y aceituna<br/>Lentejas a la riojana (eco.) (zanahoria, pimiento, tomate, patata)<br/>Yogur y pan (eco.)<br/>VE:2.042/489 GT:17 GS:0 HC:73 AZ:0 PROT:13 SAL:0</p> | <p><b>29</b><br/><b>RECOMENDACION FESTIVO</b><br/>Patatas guisadas en ajopollo (huevo, pan, perejil, ajo)<br/>Merluza a la roteña (zanahoria, pimiento, cebolla, tomate)<br/>Fruta de temporada y pan (eco.)<br/>VE:1.864/446 GT:15 GS:0 HC:60 AZ:0 PROT:19 SAL:0</p>                           |