

MES: Marzo 2025

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 Lentejas a la riojana (eco.) (zanahoria, pimiento, tomate, patata) Salmón al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.097/502 GT:26 GS:0 HC:43 AZ:0 PROT:23 SAL:0	4 Arroz caldoso con verduras (eco.) (brócoli, tomate, pimiento, cebolla, zanahoria) Medias lunas de huevo con salteado de verduras con tomate (calabaza, judía, calabacín) Fruta de temporada y pan integral (eco.) VE:2.016/482 GT:15 GS:0 HC:71 AZ:0 PROT:14 SAL:0	5 Crema de patata y calabacín (eco.) Estofado de cerdo con patata y tomate Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.173/520 GT:20 GS:0 HC:64 AZ:0 PROT:19 SAL:0	6 Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, pimiento y aceituna Patatas en amarillo con atún (patata, atún, tomate, pimiento, cebolla) Yogur y pan (eco.) VE:1.836/439 GT:19 GS:0 HC:52 AZ:0 PROT:15 SAL:0	7 Macarrones integrales (eco.) con salsa de tomate y cebolla Tortilla francesa al horno con ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.082/498 GT:21 GS:0 HC:60 AZ:0 PROT:17 SAL:0
10 Arroz a la marinera (tomate, guisante, cebolla, pimiento, judía verde, bacalao y mejillones) Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Yogur y pan (eco.) VE:2.176/520 GT:18 GS:0 HC:72 AZ:0 PROT:16 SAL:0	11 Espirales (eco.) con salsa de tomate y cebolla Abadejo horneado con cebolla en salsa verde (cebolla, guisantes) Fruta de temporada y pan integral (eco.) VE:1.862/446 GT:15 GS:0 HC:56 AZ:0 PROT:20 SAL:0	12 Potaje de garbanzos con espinacas (zanahoria, patata, cebolla, arroz) Tortilla de patata al horno con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.155/515 GT:24 GS:0 HC:56 AZ:0 PROT:17 SAL:0	13 Ensalada de lechuga, tomate, aceituna y remolacha Coditos (eco.) con salsa de tomate y dorada (tomate, dorada, cebolla, zanahoria) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.956/468 GT:18 GS:0 HC:64 AZ:0 PROT:14 SAL:0	14 Crema de patata y puerro (eco.) Hamburguesa de pollo en salsa (patata, tomate, cebolla, especias) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.844/441 GT:16 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:18 SAL:0
17 Lentejas estofadas con arroz (eco) (zanahoria, cebolla, tomate, patata) Tortilla de patata y calabacín al horno con ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.960/469 GT:18 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:19 SAL:0	18 Ensalada de lechuga, tomate, pepino, zanahoria y maíz Coditos (eco.) con salsa de tomate y ternera (tomate, carne de ternera, cebolla) Fruta de temporada y pan integral (eco.) VE:2.083/498 GT:22 GS:0 HC:60 AZ:0 PROT:13 SAL:0	19 Crema de hortalizas eco. (patata, calabacín, zanahoria, judía verde, guisante) Albóndigas de pollo guisadas en salsa (patata, cebolla, tomate) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.856/444 GT:16 GS:0 HC:56 AZ:0 PROT:19 SAL:0	20 Arroz cocido (eco) con salsa de tomate Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur y pan (eco.) VE:2.363/565 GT:23 GS:0 HC:72 AZ:0 PROT:17 SAL:0	21 Cazuela de fideos con verduras (eco.) (pimiento, cebolla, zanahoria, tomate) Merluza a la hortelana (patata, zanahoria, pimiento, tomate, judía verde) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.974/712 GT:12 GS:0 HC:113 AZ:22 PROT:38 SAL:2
24	25	26	27	28
31				