

2023 MARZO

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES												
6		7		8		9		10												
PURÉ DE BRÓCOLI Y ZANAHORIA		ALUBIA BLANCA SENCILLA		ACELGA CON PATATAS		ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y HUEVO DURO		PATATAS CON ZANAHORIA Y ALUBIA VERDE												
TERNERA GUISADA		FILETE DE MERLUZA AL HORNO, ESTILO ORIO		MUSLO DE POLLO ASADO / PIMIENTOS ROJOS		FILETE DE MERLUZA REBOZADO / LIMÓN		PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE ZANAHORIA												
MANZANA		NARANJA		MANZANA		YOGUR		PERA												
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO							
		TOT.	SAT.	MONO	POLI				TOT.	SAT.	MONO	POLI								
539,19	16,44	43,10	15,48	19,83	2,99	42,80	427,63	25,50	23,19	3,38	11,32	4,26	54,49	460,68	26,19	23,55	5,31	6,19	5,08	53,46
LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES												
13		14		15		16		17												
MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE		ALUBIA PINTA SENCILLA		ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA YA CEITUNAS		PURÉ DE VERDURAS		ALUBIA VERDE ECO CON PATATAS												
TORTILLA DE PATATAS AL HORNO / LECHUGA		MARMITAKO		FILETE DE TERNERA EMPANADO / PIMIENTOS ROJOS		PAELLA DE MAGRO DE CERDO, CALABACÍN Y PIMIENTO		FILETE DE MERLUZA REBOZADO / LIMÓN												
PERA		MANZANA		PLÁTANO		YOGUR		NARANJA												
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO							
		TOT.	SAT.	MONO	POLI				TOT.	SAT.	MONO	POLI								
547,71	10,55	33,24	4,27	8,74	4,32	57,67	531,02	22,55	22,28	4,07	7,83	5,29	58,65	529,22	14,74	19,90	2,95	6,12	2,56	68,49
LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES												
20		21		22		23		24												
BORRAJA CON PATATAS		GUISANTES CON PATATAS		ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y ACEITUNAS		PURÉ DE COLIFLOR FRESCA		GARBANZOS CON CALABACÍN												
ALBÓNDIGAS DE TERNERA AL HORNO, EN SALSA DE VERDURAS Y MANZANA		ARROZ INTEGRAL CON SALSA BOLOÑESA DE TERNERA		FILETE DE MERLUZA REBOZADO / LIMÓN		ENSALADA DE PASTA		PAVO GUISADO												
NARANJA		PERA		PLÁTANO		YOGUR		MANZANA												
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO							
		TOT.	SAT.	MONO	POLI				TOT.	SAT.	MONO	POLI								
380,12	29,07	27,43	1,93	7,69	1,65	48,54	532,24	13,68	23,61	6,17	10,58	3,78	66,26	416,61	19,62	29,06	4,72	14,33	4,56	54,74
LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES												
27		28		29		30		31												
LENTEJAS CON ZANAHORIA		MACARRONES INTEGRALES CON YORK Y MAÍZ		ALUBIA BLANCA CON CALABAZA		PURÉ DE CALABACÍN		MENESTRA DE VERDURAS CON PATATAS												
LOMO A AL PLANCHA / LECHUGA		FILETE DE PERCA EN SALSA DE COLIFLOR		TERNERA GUISADA		PAELLA DE MERLUZA Y GAMBAS		PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑÓN												
NARANJA		MANZANA		PERA		YOGUR		MANZANA												
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO							
		TOT.	SAT.	MONO	POLI				TOT.	SAT.	MONO	POLI								
504,14	32,11	20,99	4,11	11,29	4,22	49,91	537,74	31,19	15,72	2,00	6,40	3,12	56,33	639,43	19,06	37,57	13,20	16,90	3,34	46,04
LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES												
27		28		29		30		31												
LENTEJAS CON ZANAHORIA		MACARRONES INTEGRALES CON YORK Y MAÍZ		ALUBIA BLANCA CON CALABAZA		PURÉ DE CALABACÍN		MENESTRA DE VERDURAS CON PATATAS												
LOMO A AL PLANCHA / LECHUGA		FILETE DE PERCA EN SALSA DE COLIFLOR		TERNERA GUISADA		PAELLA DE MERLUZA Y GAMBAS		PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑÓN												
NARANJA		MANZANA		PERA		YOGUR		MANZANA												
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO							
		TOT.	SAT.	MONO	POLI				TOT.	SAT.	MONO	POLI								
504,14	32,11	20,99	4,11	11,29	4,22	49,91	537,74	31,19	15,72	2,00	6,40	3,12	56,33	639,43	19,06	37,57	13,20	16,90	3,34	46,04

** LOS MENÚS ESTÁN CALIBRADOS CON UNA RACIÓN MEDIA Y CON 40G DE PAN.
 ** TENDRÁN LA OPCIÓN DE CAMBIAR LA FRUTA QUE APARECE EN EL MENÚ POR OTRA FRUTA.
 ** TENDRÁN LA OPCIÓN DE CAMBIAR EL YOGUR AZUCARADO POR YOGUR NATURAL O UNA FRUTA