

MARZO

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE: **aramark**

COLEGIO: NO CERDO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	VALORACIÓN NUTRICIONAL	
			1 SOPA DE VERDURAS TORTILLA DE PATATA CON CEBOLLA PAN / LÁCTEO	2 LENTEJAS CON VERDURAS MERLUZA EN SALSA VERDE PAN / FRUTA	KCAL	725,1
					Hidratos (g)	101,77
					Lípidos (g)	24,3
					Proteínas (g)	24,85
5 POTAJE DE GARBANZOS TORTILLA DE ATÚN PAN / FRUTA	6 CREMA DE CALABACÍN MERLUZA EN SALSA DE ZANAHORIA PAN / FRUTA	7 ARROZ CON SALSA DE TOMATE BACALAO CON VERDURITAS PAN / FRUTA	8 ALUBIAS ESTOFADAS POLLO ASADO PAN / LÁCTEO	9 PASTA A LA NAPOLITANA FORMAS DE PESCADO PAN / FRUTA	KCAL	754,5
					Hidratos (g)	102,4
					Lípidos (g)	26,1
					Proteínas (g)	27,5
12 SOPA DE POLLO CASERA CON ARROZ Y VERDURAS POLLO ASADO CON PATATAS A LO POBRE PAN / FRUTA	13 LENTEJAS A LA JARDINERA HUEVOS AURORA PAN / FRUTA	14 PASTA EN SALSA BOLOÑESA MERLUZA ANDALUZA PAN / FRUTA	15 JUDÍAS VERDES SALTEADAS ESTOFADO DE PAVO PAN / LÁCTEO	16 ALUBIAS GUIADAS TORTILLA DE PATATA CON CEBOLLA PAN / FRUTA	KCAL	746,8
					Hidratos (g)	102,3
					Lípidos (g)	24,8
					Proteínas (g)	28,6
19 GARBANZOS CON VERDURAS RABAS DE CALAMAR A LA MADRILEÑA PAN / FRUTA	20 ARROZ A LA CUBANA BACALAO EN PEPITORIA PAN / FRUTA	21 LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS MERLUZA EN SALSA VERDE PAN / FRUTA	22 CREMA DE VERDURAS PECHUGA AL LIMÓN PAN / LÁCTEO	23 PASTA POMODORO TORTILLA CASERA DE ATÚN PAN / FRUTA	KCAL	744,2
					Hidratos (g)	105,2
					Lípidos (g)	24,6
					Proteínas (g)	25,5
26 CREMA DE CALABACÍN MERLUZA ENCEBOLLADA PAN / FRUTA	27 LENTEJAS A LA CAMPESINA TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN PAN / FRUTA	28 PASTA CON TOMATE PECHUGA DE POLLO EMPANADA PAN / FRUTA			KCAL	751,2
					Hidratos (g)	106,2
					Lípidos (g)	24,4
					Proteínas (g)	26,7



Visita nuestra web



www.elgustodecrecer.es

aramark