

MES: marzo-22

MENÚ: (06) - NO CARNE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
	1 Crema de verduras Empanada de atún Ensalada Fruta y pan integral	2 Sopa de verduras Tortilla de patata ensalada Fruta y pan	3 Alubias estofadas Albóndigas de merluza y pota en salsa ensalada Yogur y pan integral	4 FESTIVO	kcl: 704,3 Prot: 25,1 HC: 92,6 Lip: 23,5
7 FESTIVO	8 Lentejas a la castellana Tortilla de calabacín Ensalada Fruta y pan integral	9 Arroz con tomate Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan	10 Sopa de verduras Huevos aurora ensalada Yogur y pan integral	11 Menestra salteada Albóndigas de merluza y pota a la griega Fruta y pan	kcl: 706,2 Prot: 23,9 HC: 91,6 Lip: 24,5
14 Macarrones a la napolitana Filete de merluza en salsa marinera Fruta y pan	15 Crema de calabacín Merluza al horno Fruta y pan integral	16 Lentejas a la jardinera Tiras de mar (pota) rebozadas ensalada Fruta y pan	17 Arroz con verduritas Merluza en salsa vizcaína ensalada Yogur y pan integral	18 Guiso de alubias con verduras Tortilla de atún ensalada Fruta y pan	kcl: 698,6 Prot: 24,3 HC: 91,2 Lip: 23,9
21 Lentejas a la riojana Merluza en salsa de zanahoria Fruta y pan	22 Crema de zanahoria Tortilla de patata Ensalada Fruta y pan integral	23 Arroz con tomate Merluza a la andaluza ensalada Fruta y pan	24 Sopa de verduras Salmón al horno ensalada Yogur y pan integral	25 Judías verdes con refrito Tortilla francesa Fruta y pan	kcl: 702,2 Prot: 24,7 HC: 89,5 Lip: 24,8
28 Alubias estofadas Albóndigas de merluza y pota en salsa Ensalada Fruta y pan	29 Arroz caldoso de verduras Huevos aurora Ensalada Fruta y pan integral	30 Lentejas guisadas con verduras Pastel de salmón con salsa de tomate y cúrcuma y guarnición de patatas Fruta y pan	31 Borraja con patatas Merluza encebollada ensalada Yogur y pan integral		kcl: 707,7 Prot: 25,3 HC: 87,2 Lip: 25,8