





















# marzo 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		<b>1</b> Kcal 738 HC 93 Lip 26 Prot 35  Patatas a la riojana Merluza en salsa marinera Yogur bebible	<b>2</b> Kcal 936 HC 97 Lip 46 Prot 38  Garbanzos con verduras locales Hamburguesa con ensalada Fruta de temporada	<b>3</b> Kcal 886 HC 106 Lip 35 Prot 42 Espirales con tomate Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta de temporada
		Verdura - Carne - Fruta	Verdura - Ave - Yogur	Sopa - Pescado - Yogur
<b>6</b> Kcal 681 HC 75 Lip 23 Prot 37  Menestra de verduras Lomo adobado con patatas fritas Fruta de temporada	<b>7</b> Kcal 914 HC 121 Lip 24 Prot 30 Paella de carne Medallon de bonito en salsa con ensalada Fruta de temporada	<b>8</b> Kcal 697 HC 76 Lip 25 Prot 46  Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur	<b>9</b> Kcal 888 HC 100 Lip 39 Prot 35 Alubias blancas con verduras locales Huevos fritos con ensalada Fruta de temporada	<b>10</b> Kcal 631 HC 86 Lip 19 Prot 33  Purrusalda Merluza a la romana con pimientos rojos Fruta de temporada
Sopa - Carne - Yogur	Ensalada - Huevo - Yogur	Patata - Pescado - Fruta	Crema - Ave - Lácteo	Arroz - Huevo - Yogur
<b>13</b> Kcal 645 HC 75 Lip 24 Prot 32  Crema de puerros y espinacas con picatostes integrales Alitas de pollo con ensalada Natillas	<b>14</b> Kcal 722 HC 98 Lip 20 Prot 41 Macarrones italiana Bacalao con mahonesa Fruta de temporada	<b>15</b> Kcal 779 HC 107 Lip 27 Prot 31  Garbanzos con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada	<b>16</b> Kcal 814 HC 73 Lip 45 Prot 31  Sopa de ave con fideos integrales Albondigas con champiñones Fruta de temporada	<b>17</b> Kcal 788 HC 152 Lip 8 Prot 32  Lentejas con verduras locales Paella vegetal Fruta de temporada
Pasta - Huevo - Fruta	Crema - Carne - Yogur	Verdura - Pescado - Yogur	Ensalada - Ave - Yogur	Sopa - Pescado - Yogur
<b>20</b> Kcal 730 HC 78 Lip 26 Prot 43  Vainas con patatas Guiarra de cerdo al horno a la jardinera Fruta de temporada	<b>21</b> Kcal 760 HC 87 Lip 34 Prot 34  Caracolillos con tomate Tortilla francesa de chorizo con ensalada Quesitos la vaca que rie	<b>22</b> Kcal 693 HC 84 Lip 24 Prot 34  Crema de verduras locales Pechuga de pollo con patatas fritas Fruta de temporada	<b>23</b> Kcal 861 HC 111 Lip 36 Prot 29  Cocido de alubias rojas San jacobito con ensalada Fruta de temporada	<b>24</b> Kcal 772 HC 121 Lip 20 Prot 31  Arroz integral con tomate Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada
Arroz - Pescado - Lácteo	Verdura - Carne - Fruta	Arroz - Pescado - Yogur	Verdura - Huevo - Lácteo	Crema - Ave - Lácteo
<b>27</b> Kcal 723 HC 80 Lip 27 Prot 40 Lentejas con verduras locales Huevos fritos con ensalada Fruta de temporada	<b>28</b> Kcal 649 HC 81 Lip 19 Prot 41  Crema de purrusalda con picatostes integrales Pavo guisado con patatas fritas Fruta de temporada	<b>29</b> Kcal 750 HC 116 Lip 16 Prot 39  Macarrones italiana Merluza meniere Fruta de temporada	<b>30</b> Kcal 771 HC 80 Lip 23 Prot 63  Patatas en salsa verde Muslo de pollo con salteado campestre Fruta de temporada	<b>31</b> Kcal 875 HC 120 Lip 34 Prot 32  Alubias blancas con verduras locales Empanadillas de bonito con ensalada Yogur
Crema - Carne - Yogur	Arroz - Pescado - Yogur	Verdura - Ave - Yogur	Crema - Pescado - Yogur	Ensalada - Carne - Lácteo

Gonmendatutako afaria  
 Cena recomendada

OHARRA Menuekin batera datorren elikadurari buruzko informazioa, 12 urteko umeen razio eta nutrizio-beharrek kontuan izanda kalkulatuta dago, menuan eskainitako 40 gramoko ogi razio egunean barne.

NOTA La información nutricional que acompaña a los menús, está calculada atendiendo al racionado y necesidades nutricionales de niños de 12 años, incluyendo los 40 g. de pan ofrecidos con el menú.

