



marzo 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Kcal 648 HC 88 Lip 21 Prot 29	2 Kcal 789 HC 93 Lip 26 Prot 48	3 Kcal 886 HC 106 Lip 35 Prot 42
		Purrusalda Merluza en salsa marinera Yogur bebible	Garbanzos con verduras locales Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta de temporada	Espirales con tomate Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta de temporada
6 Kcal 658 HC 80 Lip 25 Prot 21	7 Kcal 866 HC 122 Lip 19 Prot 27	8 Kcal 697 HC 76 Lip 25 Prot 46	9 Kcal 888 HC 100 Lip 39 Prot 35	10 Kcal 631 HC 86 Lip 19 Prot 33
Menestra de verduras Tortilla de patata Fruta de temporada	Paella vegetal Medallon de bonito en salsa con ensalada Fruta de temporada	Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur	Alubias blancas con verduras locales Huevos fritos con ensalada Fruta de temporada	Purrusalda Merluza a la romana con pimientos rojos Fruta de temporada
13 Kcal 645 HC 75 Lip 24 Prot 32	14 Kcal 674 HC 98 Lip 17 Prot 37	15 Kcal 779 HC 107 Lip 27 Prot 31	16 Kcal 618 HC 62 Lip 24 Prot 41	17 Kcal 788 HC 152 Lip 8 Prot 32
Crema de puerros y espinacas con picatostes integrales Alitas de pollo con ensalada Natillas	Macarrones con tomate Bacalao con mahonesa Fruta de temporada	Garbanzos con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada	Sopa de ave con fideos integrales Filete de ternera a la plancha con champiñones Fruta de temporada	Lentejas con verduras locales Paella vegetal Fruta de temporada
20 Kcal 740 HC 72 Lip 29 Prot 44	21 Kcal 728 HC 87 Lip 32 Prot 32	22 Kcal 693 HC 84 Lip 24 Prot 34	23 Kcal 795 HC 105 Lip 22 Prot 49	24 Kcal 772 HC 121 Lip 20 Prot 31
Vainas con patatas Bacalao al horno con zanahoria y calabacin Fruta de temporada	Caracolillos con tomate Tortilla francesa de champiñones con ensalada Quesitos la vaca que rie	Crema de verduras locales Pechuga de pollo con patatas fritas Fruta de temporada	Alubias rojas con verduras Redondo de ternera con ensalada Fruta de temporada	Arroz integral con tomate Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada
27 Kcal 723 HC 80 Lip 27 Prot 40	28 Kcal 649 HC 81 Lip 19 Prot 41	29 Kcal 702 HC 116 Lip 13 Prot 35	30 Kcal 771 HC 80 Lip 23 Prot 63	31 Kcal 875 HC 120 Lip 34 Prot 32
Lentejas con verduras locales Huevos fritos con ensalada Fruta de temporada	Crema de purrusalda con picatostes integrales Pavo guisado con patatas fritas Fruta de temporada	Macarrones con tomate Merluza meniere Fruta de temporada	Patatas en salsa verde Muslo de pollo con salteado campestre Fruta de temporada	Alubias blancas con verduras locales Empanadillas de bonito con ensalada Yogur