



marzo 2023

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Kcal 716 HC 89 Lip 26 Prot 34	2 Kcal 936 HC 97 Lip 46 Prot 38	3 Kcal 886 HC 106 Lip 35 Prot 42
		Patatas a la riojana Merluza en salsa marinera Postre de soja	Garbanzos con verduras locales Hamburguesa con ensalada Fruta de temporada	Espirales con tomate Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta de temporada
6 Kcal 681 HC 75 Lip 23 Prot 37	7 Kcal 895 HC 124 Lip 33 Prot 26	8 Kcal 683 HC 75 Lip 24 Prot 44	9 Kcal 888 HC 100 Lip 39 Prot 35	10 Kcal 597 HC 82 Lip 18 Prot 29
Menestra de verduras Lomo adobado con patatas fritas Fruta de temporada	Paella de carne Atun en salsa de verduras con ensalada Fruta de temporada	Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Postre de soja	Alubias blancas con verduras locales Huevos fritos con ensalada Fruta de temporada	Purrusalda Merluza al horno con pimientos rojos Fruta de temporada
13 Kcal 703 HC 81 Lip 29 Prot 28	14 Kcal 722 HC 98 Lip 20 Prot 41	15 Kcal 779 HC 107 Lip 27 Prot 31	16 Kcal 907 HC 89 Lip 49 Prot 25	17 Kcal 788 HC 152 Lip 8 Prot 32
Crema de puerros y espinacas con picatostes Alitas de pollo con ensalada Postre de soja	Macarrones italiana Bacalao con mahonesa Fruta de temporada	Garbanzos con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada	Sopa de ave con arroz Albondigas con champiñones Fruta de temporada	Lentejas con verduras locales Paella vegetal Fruta de temporada
20 Kcal 730 HC 78 Lip 26 Prot 43	21 Kcal 797 HC 98 Lip 32 Prot 33	22 Kcal 693 HC 84 Lip 24 Prot 34	23 Kcal 945 HC 115 Lip 34 Prot 47	24 Kcal 803 HC 125 Lip 21 Prot 32
Vainas con patatas Guiarra de cerdo al horno a la jardinera Fruta de temporada	Caracolillos con tomate Tortilla francesa de chorizo con ensalada Postre de soja	Crema de verduras locales Pechuga de pollo con patatas fritas Fruta de temporada	Cocido de alubias rojas Redondo de ternera con ensalada Fruta de temporada	Arroz integral con tomate Merluza al horno con ensalada Fruta de temporada
27 Kcal 723 HC 80 Lip 27 Prot 40	28 Kcal 757 HC 92 Lip 27 Prot 38	29 Kcal 750 HC 116 Lip 16 Prot 39	30 Kcal 771 HC 80 Lip 23 Prot 63	31 Kcal 726 HC 90 Lip 18 Prot 54
Lentejas con verduras locales Huevos fritos con ensalada Fruta de temporada	Crema de purrusalda con picatostes Pavo guisado con patatas fritas Fruta de temporada	Macarrones italiana Merluza meniere Fruta de temporada	Patatas en salsa verde Muslo de pollo con salteado campestre Fruta de temporada	Alubias blancas con verduras locales Lomo fresco con ensalada Postre de soja