CGIO. ANGELES CUSTODIOS

NO CERDO

marzo 2024

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Kcal 798 HC 117 Lip 20 Prot 40 Espirales con tomate Abadejo en salsa marinera Fruta de temporada
4 Kcal 689 HC 63 Lip 34 Prot 32 Menestra de verduras Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta de temporada	**5** Kcal 703 HC 122 Lip 19 Prot 30 Paella vegetal Medallon de salmon con ensalada Fruta de temporada	**6** Kcal 697 HC 76 Lip 25 Prot 46 Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur	**7** Kcal 768 HC 95 Lip 29 Prot 35 Alubias rojas con verduras locales Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada	**8** Kcal 661 HC 85 Lip 23 Prot 30 Purrusalda Bacalao al horno con pimientos rojos Fruta de temporada
11 Kcal 755 HC 80 Lip 23 Prot 59 Crema de puerros y espinacas con picatostes integrales Muslo de pollo con salteado campestre Natillas	**12** Kcal 735 HC 106 Lip 21 Prot 35 Macarrones con tomate Abadejo a la romana con ensalada Fruta de temporada	**13** Kcal 779 HC 107 Lip 27 Prot 31 Garbanzos con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada	**14** Kcal 618 HC 62 Lip 24 Prot 41 Sopa de ave con fideos integrales Filete de ternera a la plancha con champiñones Fruta de temporada	**15** Kcal 788 HC 152 Lip 8 Prot 32 Lentejas con verduras locales Paella vegetal Fruta de temporada
18 Kcal 597 HC 64 Lip 19 Prot 40 Vainas con patatas Pechuga de pollo a la jardinera Fruta de temporada	**19** Kcal 770 HC 87 Lip 34 Prot 36 Caracolillos con tomate Tortilla francesa de atun con ensalada Quesitos la vaca que rie	**20** Kcal 736 HC 79 Lip 29 Prot 31 Crema de verduras locales Hamburguesa de ave con patatas fritas Fruta de temporada	**21** Kcal 846 HC 89 Lip 26 Prot 67 Alubias blancas con verduras Muslo de pollo con ensalada Fruta de temporada	**22** Kcal 694 HC 113 Lip 17 Prot 27 Arroz integral con tomate Merluza al horno con mahonesa Fruta de temporada
25 Kcal 827 HC 99 Lip 32 Prot 41 Lentejas con arroz integral Huevos fritos con ensalada Fruta de temporada	**26** Kcal 649 HC 81 Lip 19 Prot 41 Crema de purrusalda con picatostes integrales Pavo guisado con patatas fritas Fruta de temporada	**27** Kcal 753 HC 106 Lip 22 Prot 37 Macarrones con tomate Salmon meniere Fruta de temporada	**28** NO HAY MENU	**29** NO HAY MENU

Gonmendatutako afaria
Cena recomendada

OHARRA Menuekin batera datorren elikadurari buruzko informazioa, 12 urteko umeen razio eta nutrizio-beharrak 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.