

# MENÚ MARZO 2021



LUNES

1

Crema de espinacas			
Huevo frito con lomo			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	Lip	HC
648	22	27	67

MARTES

2

Sopa de cocido			
Complemento de cocido. Repollo, chorizo, garbanzos, pollo y morcillo			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	Lip	HC
611	25	18	92

MIÉRCOLES

3

Arroz con tomate			
Filete de pescadilla con ensalada mixta			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	Lip	HC
629	28	10	108

JUEVES

4

Judías verdes salteadas con zanahoria baby			
Pollo asado con patatas			
Yogur			
Kcal	Prot	Lip	HC
644	33	29	65

VIERNES

5

Lacitos con tomate			
Marmitako de salmón			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	Lip	HC
647	30	18	92

8

Menestra de verduras salteada			
Hamburguesa de ternera al horno con patatas			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	Lip	HC
653	20	39	60

9

Estofado riojana			
Merluza en salsa de zanahorias y arroz blanco			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	Lip	HC
664	27	16	104

10

Crema de verduras y hortalizas			
Escalope de pollo con ensalada mixta			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	Lip	HC
631	31	18	90

11

Sopa de estrellas con picadillo de morcillo			
Bacalao con tomate			
Yogur			
Kcal	Prot	Lip	HC
600	53	17	57

12

Lentejas vegetales			
Tortilla española con ensalada mixta			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	Lip	HC
700	30	17	111

15

Macarrones gratinados con queso y tomate			
Rape a la marinera			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	Lip	HC
652	26	14	108

16

Crema de calabaza			
Albóndigas de ternera a la jardinera			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	Lip	HC
612	17	23	88

17

Fabada asturiana con verduritas			
Revuelto de huevo y pavo con ensalada mixta			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	Lip	HC
653	45	19	77

18

Guisantes estofados			
Mazas de cerdo asada con puré de patata			
Yogur			
Kcal	Prot	Lip	HC
605	36	22	67

19

Arroz caldoso con verduritas			
Rabas de calamar con ensalada mixta			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	Lip	HC
640	18	24	89

22

Crema de verduras y hortalizas			
Bistec de lomo con ensalada mixta			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	Lip	HC
600	37	14	76

23

Paella de pollo y verduritas			
Tortilla francesa con rodaja de tomate			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	Lip	HC
622	29	17	89

24

Estofado huertano con ternera			
Ventresca de merluza con ensalada mixta			
Fruta de temporada			
Kcal	Prot	Lip	HC
626	55	18	63

25

Sopa de cocido			
Complemento de cocido. Repollo, chorizo, garbanzos, pollo y morcillo			
Batido de yogur			
Kcal	Prot	Lip	HC
687	29	22	98

26

INICIO  
DE  
SEMANA SANTA