

Menú Marzo 2017

Técnico en dietética y nutrición: YOLANDA MARTÍN ARJONA

			miércoles, 1 de marzo de 17			jueves, 2 de marzo de 17			viernes, 3 de marzo de 17					
			Lentejas hortelanas			Arroz tres delicias casero			Cocido de garbanzos, habichuelas y calabaza					
			Hamburguesa de pollo plancha			Filete de salmón al horno			Ensalada de lombarda, tomate, maíz y zanahoria					
			Repollo salteado			Salteado de verduras			Huevo cocido					
			Pan integral, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta					
			625,30 Kcal			690,53 Kcal			661,90 Kcal					
			26,0 gr. P	20,3 gr. L	84,7 gr. C	26,1 gr. P	26,5 gr. L	87,6 gr. C	26,4 gr. P	23,7 gr. L	85,6 gr. C			
lunes, 6 de marzo de 17			martes, 7 de marzo de 17			miércoles, 8 de marzo de 17			jueves, 9 de marzo de 17			viernes, 10 de marzo de 17		
Patatas con verduras			Cocido de alubias			Macarrones con salsa de tomate			Potaje de garbanzos			Arroz con salsa de tomate		
Tilapia horneada al limón			Ensalada de lechuga, tomate y maíz			Muslitos de pollo en salsa			Tortilla francesa			Filete de merluza		
Guisantes salteados			Queso fresco de Burgos			Tomates aliñados			Zanahorias baby al vapor			Calabacín salteado		
Pan integral, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y yogurt		
641,05 Kcal			606,03 Kcal			668,82 Kcal			641,35 Kcal			704,20 Kcal		
22,1 gr. P	27,1 gr. L	81,5 gr. C	24,8 gr. P	19,6 gr. L	82,6 gr. C	20,0 gr. P	25,6 gr. L	89,6 gr. C	24,5 gr. P	23,9 gr. L	82,1 gr. C	23,5 gr. P	20,3 gr. L	106,9 gr. C
lunes, 13 de marzo de 17			martes, 14 de marzo de 17			miércoles, 15 de marzo de 17			jueves, 16 de marzo de 17			viernes, 17 de marzo de 17		
Crema de calabaza			Arroz tres delicias			Cocido de garbanzos, habichuelas y calabaza			Macarrones con salsa de tomate			Lentejas guisadas con arroz		
Cinta de lomo cerdo plancha			Filete de salmón al horno			Ensalada de lechuga, lombarda, maíz y zanahoria			Bacalao al horno			Tortilla de patatas		
Patatas panaderas			Salteado de verduras			Queso fresco			Repollo salteado			Ensalada de romanilla y tomate		
Pan integral, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y yogurt		
643,49 Kcal			695,21 Kcal			648,20 Kcal			659,17 Kcal			705,48 Kcal		
22,1 gr. P	24,6 gr. L	83,4 gr. C	26,1 gr. P	22,4 gr. L	97,6 gr. C	26,2 gr. P	22,2 gr. L	85,9 gr. C	22,1 gr. P	21,9 gr. L	93,4 gr. C	25,1 gr. P	27,1 gr. L	90,3 gr. C
lunes, 20 de marzo de 17			martes, 21 de marzo de 17			miércoles, 22 de marzo de 17			jueves, 23 de marzo de 17			viernes, 24 de marzo de 17		
Alubias con patatas y espinacas			Fideos a la marinera			Potaje de garbanzos con acelgas			Sopa de arroz			Crema de verduras naturales		
Ensalada de lechuga, tomate, cebolla y zanahorias			Ensalada de romanilla, maíz y pepino			Tortilla francesa			Filete de pechuga de pollo al horno			Tilapia a la plancha encebollada		
Huevo cocido			Pan blanco, agua y fruta			Coliflor esparragada			Ensalada de tomate aliñado y queso fresco			Patatas a lo pobre		
Pan integral, agua y fruta						Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta		
645,86 Kcal			601,22 Kcal			640,48 Kcal			636,80 Kcal			627,59 Kcal		
25,5 gr. P	23,9 gr. L	82,2 gr. C	19,3 gr. P	21,0 gr. L	83,9 gr. C	26,7 gr. P	25,4 gr. L	83,3 gr. C	26,5 gr. P	22,0 gr. L	83,3 gr. C	18,7 gr. P	25,1 gr. L	81,7 gr. C
lunes, 27 de marzo de 17			martes, 28 de marzo de 17			miércoles, 29 de marzo de 17			jueves, 30 de marzo de 17			viernes, 31 de marzo de 17		
Casquete			Pajaritas cocidas con tomate			Lentejas hortelanas			Patatas guisadas con huevo cocido			Arroz tres delicias casero		
Merluza al horno			Hamburguesa de ternera			Ensalada de lechuga, lombarda, maíz y zanahoria			Abadejo al horno			Tortilla francesa		
Judías verdes			Calabacín salteado			Pan integral, agua y yogurt			Repollo salteado			Ensalada de lechuga y tomate		
Pan integral, agua y fruta			Pan integral, agua y fruta						Pan integral, agua y fruta			Pan integral, agua y fruta		
677,78 Kcal			676,02 Kcal			656,44 Kcal			647,77 Kcal			674,97 Kcal		
26,4 gr. P	27,8 gr. L	80,5 gr. C	23,3 gr. P	23,3 gr. L	98,1 gr. C	21,8 gr. P	25,3 gr. L	85,3 gr. C	22,0 gr. P	26,2 gr. L	80,9 gr. C	22,7 gr. P	27,8 gr. L	84,2 gr. C