

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: febrero - 19

MENÚ: NO CARNE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
00000	00000	00000	00000	1 Arroz con verduras Merluza en salsa verde con guisantes Pan blanco y agua Yogur 672,36kcal 15,13p 32,78l 51,57hc
4 Crema de puerros Tortilla de patata y calabacín casera Pan blanco y agua Fruta de temporada 625,17kcal 15,80p 31,44l 52,61hc	5 Crema de calabaza ecológica Merluza al horno Pan integral y agua Yogur 652,07kcal 13,13p 31,82l 55,82hc	6 Ensalada completa Coditos con salsa de atún Pan blanco y agua Fruta de temporada 630,34kcal 16,87p 36,54l 51,48hc	7 Lentejas estofadas ecológicas Tira de calamar en amarillo Pan blanco y agua Fruta de temporada 656,31kcal 15,97p 31,73l 52,46hc	8 Arroz con verduras Medias lunas de huevo Ensalada de lechuga y pepino Pan blanco y agua Fruta de temporada 631,18kcal 15,88p 28,95l 52,61hc
11 Crema de calabacín ecológica Palometa al horno Pan blanco y agua Fruta de temporada 623,93kcal 13,84p 28,85l 55,24hc	12 Potaje de garbanzos Tortilla francesa casera Pan integral y agua Fruta de temporada 652,57kcal 16,43p 33,57l 49,96hc	13 Macarrones ecológicos con pisto Merluza al horno Pan blanco y agua Fruta de temporada 641,27kcal 13,84p 29,00l 56,67hc	14 Lentejas estofadas ecológicas Tortilla de patata casera Pan blanco y agua Fruta de temporada 624,25kcal 16,11p 30,53l 58,17hc	15 Ensalada mixta Arroz con verduras Pan blanco y agua Yogur 636,19kcal 13,63p 34,33l 52,68hc
18 Crema de verduras ecológica Merluza encebollada Pan blanco y agua Fruta de temporada 696,51kcal 11,98p 28,33l 58,24hc	19 Estofado ecológico de patatas Medias lunas de huevo Pan integral y agua Yogur 677,32kcal 14,30p 32,04l 54,01hc	20 Alubias ecológicas a la jardinera Salmón al horno Pan blanco y agua Fruta de temporada 651,01kcal 14,21p 27,82l 59,08hc	21 Ensalada completa Espirales con salsa de tomate Pan blanco y agua Fruta de temporada 636,55kcal 12,62p 31,67l 55,73hc	22 Lentejas a la riojana ecológicas con hortalizas Tortilla de patata y calabacín casera Pan blanco y agua Fruta de temporada 630,63kcal 17,00p 29,19l 53,60hc
25 Crema de calabacín ecológica Tira de calamar en salsa marinera Pan blanco y agua Fruta de temporada 606,45kcal 16,98p 29,32l 53,19hc	26 Espirales ecológicas a la napolitana (con zanahoria) Abadejo al limón Pan integral y agua Fruta de temporada 603,96kcal 15,87p 30,00l 54,45hc	27 Potaje de habichuelas ecológicas Tortilla francesa casera Pan blanco y agua Fruta de temporada 654,87kcal 16,17p 30,57l 52,80hc	28 recomendación festivo Ensalada mixta Potaje de garbanzos Pan blanco y agua Fruta de temporada 671,59kcal 15,96p 33,02l 50,07hc	