

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: febrero - 19

MENÚ: NO LACTOSA, PLV, FRUTOS SECOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
00000	00000	00000	00000	1 Arroz en amarillo con verduras rehogadas ecológico Merluza en salsa verde con guisantes Pan blanco y agua Fruta de temporada 693,14kcal 13,99p 30,16l 54,78hc
4 Sopa ecológica de pasta 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 Cazuela de magro con verduras Pan integral y agua Fruta de temporada 601,07kcal 14,43p 32,90l 52,04hc	6 Ensalada completa (no aceitunas) Coditos con salsa de atún Pan blanco y agua Fruta de temporada 630,34kcal 16,87p 36,54l 51,48hc	7 Lentejas estofadas ecológicas Merluza encebollada Pan blanco y agua Fruta de temporada 656,31kcal 15,97p 31,73l 52,46hc	8 Arroz caldoso ecológico con verdura 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 Salchicha de cerdo al horno con patata asada Pan blanco y agua Fruta de temporada 623,93kcal 13,84p 28,85l 55,24hc	12 Potaje de garbanzos Tortilla francesa casera Ensalada de lechuga y tomate 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 (no aceitunas) Arroz con verduras Pan blanco y agua Fruta de temporada 615,38kcal 12,20p 34,44l 52,81hc
18 Crema de verduras ecológica Lomo de cerdo al horno con zanahoria 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 Fruta de temporada 642,77kcal 13,86p 31,17l 53,89hc	20 Alubias ecológicas a la jardinera Abadejo al limón Pan blanco y agua Fruta de temporada 632,64kcal 17,89p 28,54l 54,61hc	21 Ensalada completa (no aceitunas) Espirales con salsa de tomate Pan blanco y agua Fruta de temporada 611,53kcal 13,00p 28,95l 58,01hc	22 Lentejas a la riojana ecológicas con hortalizas Tortilla de patata y calabacín casera Pan blanco y agua Fruta de temporada 609,47kcal 16,98p 28,55l 54,18hc
25 Crema de calabacín ecológica Merluza al horno Pan blanco y agua Fruta de temporada 606,45kcal 16,98p 29,32l 53,19hc	26 Espirales ecológicas a la napolitana (con zanahoria) Pollo asado al ajillo Pan integral y agua Fruta de temporada 603,96kcal 15,87p 30,00l 54,45hc	27 Potaje de habichuelas ecológicas Tortilla francesa casera Ensalada de lechuga y tomate Pan blanco y agua Fruta de temporada 654,87kcal 16,17p 30,57l 52,80hc	28 recomendación festivo Ensalada mixta (no aceitunas) Potaje de garbanzos Pan blanco y agua Fruta de temporada 671,59kcal 15,96p 33,02l 50,07hc	