

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: **marzo - 19**

MENÚ: **NO HUEVO, PESCADO, LACTOSA, PLV, MARISCO, SOJA, FR. SECOS, CEBADA Y CENTENO**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
00000	00000	00000	00000	1 recomendación festivo Sopa de pasta sin gluten Lomo de cerdo al horno  Pan blanco y agua Fruta de temporada 590,38kcal 14,49p 41,60l 51,11hc
4 Ensalada mixta (no aceitunas) Arroz con verduras  Pan blanco y agua Fruta de temporada 606,46kcal 11,40p 31,56l 58,50hc	5 Pasta sin gluten con tomate Pollo asado al ajillo  Pan integral y agua Fruta de temporada 621,18kcal 16,38p 32,59l 51,81hc	6 Alubias ecológicas a la jardinera Pechuga de pollo al limón  Pan blanco y agua Fruta de temporada 607,08kcal 12,55p 31,03l 55,60hc	7 Cazuela de verduras con fideos sin gluten Lomo de cerdo al horno  Pan blanco y agua Fruta de temporada 621,18kcal 16,38p 32,59l 51,81hc	8 Lentejas estofadas ecológicas Magro de cerdo al horno con zanahoria  Pan blanco y agua Fruta de temporada 595,12kcal 17,13p 32,64l 52,72hc
11 Ensalada completa (no aceitunas) Alubias estofadas con chorizo y morcilla  Pan blanco y agua Fruta de temporada 615,83kcal 11,81p 33,66l 55,64hc	12 Crema de calabacín ecológica Pollo al horno  Pan integral y agua Fruta de temporada 593,51kcal 11,81p 33,17l 56,26hc	13 Sopa de pasta sin gluten Lomo de cerdo al horno  Pan blanco y agua Fruta de temporada 697,84kcal 12,95p 29,30l 58,92hc	14 Lentejas a la riojana ecológicas con hortalizas Cazuela de magro de cerdo con verduras  Pan blanco y agua Fruta de temporada 664,05kcal 12,90p 28,13l 57,48hc	15 Pasta sin gluten con tomate Pechuga de pollo al limón  Pan blanco y agua Fruta de temporada 623,07kcal 18,80p 30,31l 51,00hc
18 Crema de verduras ecológica Magro de cerdo al horno con zanahoria  Pan blanco y agua Fruta de temporada 646,26kcal 16,06p 32,81l 51,10hc	19 Alubias ecológicas a la campesina Lomo de cerdo al horno Ensalada de lechuga y tomate  Pan integral y agua Fruta de temporada 594,89kcal 16,89p 30,41l 56,62hc	20 Pasta sin gluten con tomate Pollo al horno  Pan blanco y agua Fruta de temporada 702,94kcal 11,43p 32,58l 55,97hc	21 Ensalada mixta (no aceitunas) Potaje de garbanzos  Pan blanco y agua Fruta de temporada 604,90kcal 11,37p 31,47l 57,53hc	22 Arroz con verduras Lomo de cerdo al horno  Pan blanco y agua Fruta de temporada 672,36kcal 15,13p 32,78l 51,57hc
25 Sopa de pasta sin gluten Pollo al horno  Pan blanco y agua Fruta de temporada 638,25kcal 16,88p 27,91l 55,55hc	26 Crema de calabaza ecológica Lomo de cerdo al horno  Pan integral y agua Fruta de temporada 608,65kcal 15,52p 30,79l 54,58hc	27 Ensalada completa (no aceitunas) Pasta sin gluten con tomate  Pan blanco y agua Fruta de temporada 590,18kcal 18,10p 32,35l 54,67hc	28 Lentejas estofadas ecológicas Cazuela de magro con verduras  Pan blanco y agua Fruta de temporada 660,51kcal 14,36p 32,62l 54,29hc	29 Arroz caldoso ecológico con verdura Magro de cerdo al horno con zanahoria  Pan blanco y agua Fruta de temporada 631,18kcal 15,88p 28,95l 52,61hc