

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: **marzo - 19**

MENÚ: **NO LACTOSA, PLV, FR SECOS, CACAHUETE**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
00000	00000	00000	00000	1 recomendación festivo Sopa ecológica de pasta Tortilla de patata casera  Pan blanco y agua Fruta de temporada 590,4kcal 13,35p 37,91l 54,86hc
4 Ensalada mixta (no aceitunas) Arroz con verduras  Pan blanco y agua Fruta de temporada 606,46kcal 11,40p 31,56l 58,50hc	5 Macarrones ecológicos con calabacín salteado Pollo asado al ajillo  Pan integral y agua Fruta de temporada 619,08kcal 17,24p 32,12l 50,84hc	6 Alubias ecológicas a la jardinera Tortilla francesa casera  Pan blanco y agua Fruta de temporada 638,83kcal 12,65p 33,49l 53,06hc	7 Cazuela de verduras con fideos Merluza en salsa marinera  Pan blanco y agua Fruta de temporada 619,08kcal 17,24p 32,12l 50,84hc	8 Lentejas estofadas ecológicas Tortilla de patata casera  Pan blanco y agua Fruta de temporada 654kcal 15,23p 28,61l 56,39hc
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 591,41kcal 12,69p 32,68l 55,26hc	13 Sopa ecológica de pasta Tortilla de patata y calabacín  Pan blanco y agua Fruta de temporada 676,14kcal 14,49p 36,01l 49,23hc	14 Lentejas a la riojana ecológicas con hortalizas Merluza al horno  Pan blanco y agua Fruta de temporada 664,05kcal 12,90p 28,13l 57,48hc	15 Espirales ecológicas con verduras Medias lunas de huevo Ensalada de lechuga y zanahoria  Pan blanco y agua Fruta de temporada 652,95kcal 16,40p 29,20l 54,53hc
18 Crema de verduras ecológica Salchicha de cerdo al horno con patata asada  Pan blanco y agua Fruta de temporada 655,91kcal 16,13p 33,26l 50,56hc	19 Alubias ecológicas a la campesina Tortilla francesa casera Ensalada de lechuga y tomate  Pan integral y agua Fruta de temporada 594,89kcal 16,89p 30,41l 56,62hc	20 Macarrones ecológicos con salteado de calabacín Abadejo al horno  Pan blanco y agua Fruta de temporada 708,95kcal 13,35p 31,46l 54,17hc	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 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
25 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	26 Crema de calabaza ecológica Cazuela de magro con verduras  Pan integral y agua Fruta de temporada 601,07kcal 14,43p 32,90l 52,04hc	27 Ensalada completa (no aceitunas) Coditos con salsa de atún  Pan blanco y agua Fruta de temporada 630,34kcal 16,87p 36,54l 51,48hc	28 Lentejas estofadas ecológicas Merluza encebollada  Pan blanco y agua Fruta de temporada 656,31kcal 15,97p 31,73l 52,46hc	29 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