

MES: **Marzo-25**MENÚ: **basal 9-13 años**

CEIP KATIA ACÍN

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3	<p>Arroz con verduras Abadejo a la koskera</p> <p>Fruta Pan</p> <p>684,7K Cal; 22,9Gr Grasa; 2,6Gr AGS; 85,5Gr HC; 15,3Gr Azucares; 32,5Gr Proteinas; 5,7Gr Sal.</p>	<p>Alubias estofadas Tortilla de calabacín Ensalada de tomate y maíz</p> <p>Fruta Pan integral</p> <p>694,4K Cal; 22,9Gr Grasa; 2,3Gr AGS; 89,9Gr HC; 16,4Gr Azucares; 25Gr Proteinas; 5Gr Sal.</p>	<p>Crema de verduras Jamoncitos de pollo en salsa de zanahoria Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta Pan</p> <p>683,2K Cal; 22,8Gr Grasa; 4,1Gr AGS; 84,6Gr HC; 23,6Gr Azucares; 32,9Gr Proteinas; 4,9Gr Sal.</p>	<p>Garbanzos estofados Longaniza al horno Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur Pan</p> <p>637,4K Cal; 23,6Gr Grasa; 4Gr AGS; 74,8Gr HC; 3,9Gr Azucares; 27Gr Proteinas; 3,7Gr Sal.</p>	<p>Macarrones con pisto y queso manchego Salmón en salsa pomodoro</p> <p>Fruta Pan</p> <p>683,6K Cal; 21,3Gr Grasa; 2,6Gr AGS; 81,2Gr HC; 16,4Gr Azucares; 29,8Gr Proteinas; 4,8Gr Sal.</p>
10	<p>Tricolor de verduras Merluza empanada Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta Pan</p> <p>679,4K Cal; 25,6Gr Grasa; 2,5Gr AGS; 72,5Gr HC; 19,3Gr Azucares; 34,1Gr Proteinas; 5,5Gr Sal.</p>	<p>Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta Pan integral</p> <p>642K Cal; 23,1Gr Grasa; 2,1Gr AGS; 75,1Gr HC; 16Gr Azucares; 23Gr Proteinas; 3,7Gr Sal.</p>	<p>Arroz con tomate Abadejo en salsa de verduras Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta Pan</p> <p>633,9K Cal; 15,3Gr Grasa; 2,8Gr AGS; 73,8Gr HC; 14,4Gr Azucares; 46,8Gr Proteinas; 5,6Gr Sal.</p>	<p>Sopa de cocido Cocido completo</p> <p>Yogur Pan</p> <p>718,5K Cal; 31,8Gr Grasa; 6,5Gr AGS; 63,5Gr HC; 10,9Gr Azucares; 43,5Gr Proteinas; 6Gr Sal.</p>	<p>Crema de calabacín Estofado de pavo</p> <p>Fruta Pan</p> <p>636,5K Cal; 24,1Gr Grasa; 4,3Gr AGS; 66,8Gr HC; 16,8Gr Azucares; 31,9Gr Proteinas; 6,1Gr Sal.</p>
17	<p>Espaguettis a la napolitana Abadejo en pepitoria</p> <p>Fruta Pan</p> <p>755,9K Cal; 19,6Gr Grasa; 2,9Gr AGS; 84,8Gr HC; 15,7Gr Azucares; 55,3Gr Proteinas; 6,9Gr Sal.</p>	<p>Crema de brócoli Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta Pan integral</p> <p>769,6K Cal; 26Gr Grasa; 2,9Gr AGS; 92,2Gr HC; 17,6Gr Azucares; 32,7Gr Proteinas; 5,7Gr Sal.</p>	<p>Alubias estofadas Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta Pan</p> <p>681K Cal; 22,4Gr Grasa; 2,3Gr AGS; 87,8Gr HC; 16,2Gr Azucares; 24,8Gr Proteinas; 4,9Gr Sal.</p>	<p>Arroz caldoso Marmitako de atún</p> <p>Fruta Pan</p> <p>733,4K Cal; 36,5Gr Grasa; 3,5Gr AGS; 83,7Gr HC; 16,2Gr Azucares; 15,1Gr Proteinas; 5,2Gr Sal.</p>	<p>Lentejas a la campesina Jamoncitos de pollo al chilindrón Ensalada de tomate y maíz</p> <p>Yogur Pan</p> <p>619,8K Cal; 17,3Gr Grasa; 3,8Gr AGS; 66,1Gr HC; 11,9Gr Azucares; 43,6Gr Proteinas; 2,5Gr Sal.</p>
24	<p>Judías verdes al ajillo con patata Tortilla casera de queso Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta Pan</p> <p>654,2K Cal; 24,9Gr Grasa; 3,9Gr AGS; 72,3Gr HC; 18Gr Azucares; 29,2Gr Proteinas; 4Gr Sal.</p>	<p>Garbanzos estofados Abadejo a la griega</p> <p>Fruta Pan integral</p> <p>708K Cal; 17,4Gr Grasa; 2Gr AGS; 78,1Gr HC; 15,5Gr Azucares; 51,5Gr Proteinas; 5,9Gr Sal.</p>	<p>Crema de puerro Pollo con arroz Ensalada de tomate</p> <p>Fruta Pan</p> <p>660,1K Cal; 27,8Gr Grasa; 3,4Gr AGS; 61,5Gr HC; 16,8Gr Azucares; 29,9Gr Proteinas; 5,2Gr Sal.</p>	<p>Sopa de ave con pasta Albóndigas de merluza y pota al horno Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Yogur Pan</p> <p>617,8K Cal; 28,9Gr Grasa; 1,3Gr AGS; 57,6Gr HC; 7,5Gr Azucares; 33,6Gr Proteinas; 2,5Gr Sal.</p>	<p>Guiso de alubias Magro a la riojana</p> <p>Fruta Pan</p> <p>778,8K Cal; 31,2Gr Grasa; 5,7Gr AGS; 82,2Gr HC; 24,1Gr Azucares; 42,8Gr Proteinas; 6,7Gr Sal.</p>
31	<p>Paella de verduras Merluza a la romana Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta Pan</p> <p>694,8K Cal; 21,7Gr Grasa; 2,3Gr AGS; 84,7Gr HC; 17,3Gr Azucares; 38,8Gr Proteinas; 4,7Gr Sal.</p>				

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: **Marzo-25**MENÚ: **004 - Sin lactosa, PLV**

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3	<p>Arroz con verduras Abadejo a la kosquera</p> <p>Fruta Pan sin gluten</p> <p>684,7K Cal; 22,9Gr Grasa; 2,6Gr AGS; 85,5Gr HC; 15,3Gr Azucares; 32,5Gr Proteinas; 5,7Gr Sal.</p>	<p>Alubias estofadas Tortilla de calabacín Ensalada de tomate y maiz</p> <p>Fruta Pan integral</p> <p>694,4K Cal; 22,9Gr Grasa; 2,3Gr AGS; 89,9Gr HC; 16,4Gr Azucares; 25Gr Proteinas; 5Gr Sal.</p>	<p>Crema de verduras Jamoncitos de pollo en salsa de zanahoria</p> <p>Fruta Pan</p> <p>570,2K Cal; 22,3Gr Grasa; 4Gr AGS; 62,5Gr HC; 23,4Gr Azucares; 22Gr Proteinas; 4,9Gr Sal.</p>	<p>Garbanzos estofados Longaniza al horno Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur de soja Pan</p> <p>637,4K Cal; 23,6Gr Grasa; 4Gr AGS; 74,8Gr HC; 3,9Gr Azucares; 27Gr Proteinas; 3,7Gr Sal.</p>	<p>Sopa de verduras Salmón en salsa pomodoro</p> <p>Fruta Pan</p> <p>436,3K Cal; 19,7Gr Grasa; 2,3Gr AGS; 55,6Gr HC; 18,8Gr Azucares; 8,2Gr Proteinas; 4,5Gr Sal.</p>
10	<p>Tricolor de verduras Merluza al horno Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta Pan</p> <p>518,1K Cal; 18Gr Grasa; 1,6Gr AGS; 55,1Gr HC; 17,3Gr Azucares; 26,9Gr Proteinas; 5,1Gr Sal.</p>	<p>Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta Pan integral</p> <p>542K Cal; 19,1Gr Grasa; 2,1Gr AGS; 60,1Gr HC; 16Gr Azucares; 23Gr Proteinas; 3,7Gr Sal.</p>	<p>Arroz con tomate Abadejo en salsa de verduras</p> <p>Fruta Pan</p> <p>627,5K Cal; 15Gr Grasa; 2,7Gr AGS; 73,3Gr HC; 14,4Gr Azucares; 46,4Gr Proteinas; 5,6Gr Sal.</p>	<p>Sopa de cocido Cocido completo</p> <p>Yogur de soja Pan</p> <p>718,5K Cal; 31,8Gr Grasa; 6,5Gr AGS; 63,5Gr HC; 10,9Gr Azucares; 43,5Gr Proteinas; 6Gr Sal.</p>	<p>Crema de calabacín Estofado de pavo</p> <p>Fruta Pan</p> <p>636,5K Cal; 24,1Gr Grasa; 4,3Gr AGS; 66,8Gr HC; 16,8Gr Azucares; 31,9Gr Proteinas; 6,1Gr Sal.</p>
17	<p>Espaguetis a la napolitana Abadejo en pepitoria</p> <p>Fruta Pan</p> <p>755,9K Cal; 19,6Gr Grasa; 2,9Gr AGS; 84,8Gr HC; 15,7Gr Azucares; 55,3Gr Proteinas; 6,9Gr Sal.</p>	<p>Crema de brócoli Jamoncitos de pollo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta Pan integral</p> <p>527,5K Cal; 18,6Gr Grasa; 3,9Gr AGS; 57,1Gr HC; 16,9Gr Azucares; 25,2Gr Proteinas; 5,1Gr Sal.</p>	<p>Alubias estofadas Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta Pan</p> <p>681K Cal; 22,4Gr Grasa; 2,3Gr AGS; 87,8Gr HC; 16,2Gr Azucares; 24,8Gr Proteinas; 4,9Gr Sal.</p>	<p>Arroz caldoso Marmitako de atún</p> <p>Fruta Pan</p> <p>733,4K Cal; 36,5Gr Grasa; 3,5Gr AGS; 83,7Gr HC; 16,2Gr Azucares; 15,1Gr Proteinas; 5,2Gr Sal.</p>	<p>Lentejas a la campesina Jamoncitos de pollo al chilindrón</p> <p>Yogur de soja Pan</p> <p>500K Cal; 16,5Gr Grasa; 3,6Gr AGS; 33,5Gr HC; 1,8Gr Azucares; 42,9Gr Proteinas; 2,4Gr Sal.</p>
24	<p>Judías verdes al ajillo con patata Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta Pan</p> <p>479,9K Cal; 21,7Gr Grasa; 2,8Gr AGS; 53Gr HC; 17,7Gr Azucares; 14Gr Proteinas; 3,2Gr Sal.</p>	<p>Garbanzos estofados Abadejo a la griega</p> <p>Fruta Pan integral</p> <p>708K Cal; 17,4Gr Grasa; 2Gr AGS; 78,1Gr HC; 15,5Gr Azucares; 51,5Gr Proteinas; 5,9Gr Sal.</p>	<p>Crema de puerro Pollo con arroz</p> <p>Fruta Pan</p> <p>537K Cal; 16,9Gr Grasa; 3,2Gr AGS; 58,5Gr HC; 16,6Gr Azucares; 29,2Gr Proteinas; 5,1Gr Sal.</p>	<p>Sopa de ave con pasta Merluza al horno Ensalada de lechuga y maiz</p> <p>Yogur de soja Pan</p> <p>346,9K Cal; 10,4Gr Grasa; 1,4Gr AGS; 33,8Gr HC; 5,9Gr Azucares; 27,7Gr Proteinas; 3,2Gr Sal.</p>	<p>Guiso de alubias Magro a la riojana</p> <p>Fruta Pan</p> <p>778,8K Cal; 31,2Gr Grasa; 5,7Gr AGS; 82,2Gr HC; 24,1Gr Azucares; 42,8Gr Proteinas; 6,7Gr Sal.</p>
31	<p>Paella de verduras Merluza al horno Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta Pan</p> <p>533,5K Cal; 14,1Gr Grasa; 1,5Gr AGS; 67,3Gr HC; 15,3Gr Azucares; 31,6Gr Proteinas; 4,3Gr Sal.</p>				

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: **Marzo-25**MENÚ: **003 - Sin gluten**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>3</p> <p>Arroz con verduras Abadejo a la koskera</p> <p>Fruta Pan sin gluten</p> <p>684,7K Cal; 22,9Gr Grasa; 2,6Gr AGS; 85,5Gr HC; 15,3Gr Azucares; 32,5Gr Proteinas; 5,7Gr Sal.</p>	<p>4</p> <p>Alubias estofadas Tortilla de calabacín Ensalada de tomate y maiz</p> <p>Fruta Pan sin gluten</p> <p>694,4K Cal; 22,9Gr Grasa; 2,3Gr AGS; 89,9Gr HC; 16,4Gr Azucares; 25Gr Proteinas; 5Gr Sal.</p>	<p>5</p> <p>Crema de verduras Jamoncitos de pollo en salsa de zanahoria</p> <p>Fruta Pan sin gluten</p> <p>570,2K Cal; 22,3Gr Grasa; 4Gr AGS; 62,5Gr HC; 23,4Gr Azucares; 22Gr Proteinas; 4,9Gr Sal.</p>	<p>6</p> <p>Garbanzos estofados Longaniza al horno Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur Pan sin gluten</p> <p>637,4K Cal; 23,6Gr Grasa; 4Gr AGS; 74,8Gr HC; 3,9Gr Azucares; 27Gr Proteinas; 3,7Gr Sal.</p>	<p>7</p> <p>Sopa de verduras Salmón en salsa pomodoro</p> <p>Fruta Pan sin gluten</p> <p>436,3K Cal; 19,7Gr Grasa; 2,3Gr AGS; 55,6Gr HC; 18,8Gr Azucares; 8,2Gr Proteinas; 4,5Gr Sal.</p>
<p>10</p> <p>Tricolor de verduras Merluza al horno Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta Pan sin gluten</p> <p>518,1K Cal; 18Gr Grasa; 1,6Gr AGS; 55,1Gr HC; 17,3Gr Azucares; 26,9Gr Proteinas; 5,1Gr Sal.</p>	<p>11</p> <p>Espinacas a la catalana Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta Pan sin gluten</p> <p>382,7K Cal; 19,6Gr Grasa; 2,2Gr AGS; 32,5Gr HC; 14,7Gr Azucares; 11,3Gr Proteinas; 4,1Gr Sal.</p>	<p>12</p> <p>Arroz con tomate Abadejo en salsa de verduras</p> <p>Fruta Pan sin gluten</p> <p>627,5K Cal; 15Gr Grasa; 2,7Gr AGS; 73,3Gr HC; 14,4Gr Azucares; 46,4Gr Proteinas; 5,6Gr Sal.</p>	<p>13</p> <p>Sopa de ave pasta sin gluten ni huevo Cocido completo</p> <p>Yogur Pan sin gluten</p> <p>718,5K Cal; 31,8Gr Grasa; 6,5Gr AGS; 63,5Gr HC; 10,9Gr Azucares; 43,5Gr Proteinas; 6Gr Sal.</p>	<p>14</p> <p>Crema de calabacín Estofado de pavo</p> <p>Fruta Pan sin gluten</p> <p>636,5K Cal; 24,1Gr Grasa; 4,3Gr AGS; 66,8Gr HC; 16,8Gr Azucares; 31,9Gr Proteinas; 6,1Gr Sal.</p>
<p>17</p> <p>Espaguettis sin gluten ni huevo con tomate Abadejo en pepitoria</p> <p>Fruta Pan sin gluten</p> <p>755,9K Cal; 19,6Gr Grasa; 2,9Gr AGS; 84,8Gr HC; 15,7Gr Azucares; 55,3Gr Proteinas; 6,9Gr Sal.</p>	<p>18</p> <p>Crema de brócoli Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta Pan sin gluten</p> <p>769,6K Cal; 26Gr Grasa; 2,9Gr AGS; 92,2Gr HC; 17,6Gr Azucares; 32,7Gr Proteinas; 5,7Gr Sal.</p>	<p>19</p> <p>Alubias estofadas Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta Pan sin gluten</p> <p>681K Cal; 22,4Gr Grasa; 2,3Gr AGS; 87,8Gr HC; 16,2Gr Azucares; 24,8Gr Proteinas; 4,9Gr Sal.</p>	<p>20</p> <p>Arroz caldoso Abadejo al horno</p> <p>Fruta Pan sin gluten</p> <p>439,2K Cal; 8,6Gr Grasa; 1,3Gr AGS; 60,4Gr HC; 14Gr Azucares; 26,2Gr Proteinas; 4,9Gr Sal.</p>	<p>21</p> <p>Crema de verduras Jamoncitos de pollo al chilindrón</p> <p>Yogur Pan sin gluten</p> <p>560,8K Cal; 23,3Gr Grasa; 3,9Gr AGS; 46,5Gr HC; 10,8Gr Azucares; 32,1Gr Proteinas; 3,7Gr Sal.</p>
<p>24</p> <p>Judías verdes al ajillo con patata Tortilla casera de queso Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta Pan sin gluten</p> <p>554,2K Cal; 18,9Gr Grasa; 3,9Gr AGS; 62,3Gr HC; 18Gr Azucares; 27,2Gr Proteinas; 4Gr Sal.</p>	<p>25</p> <p>Garbanzos estofados Abadejo a la griega</p> <p>Fruta Pan sin gluten</p> <p>708K Cal; 17,4Gr Grasa; 2Gr AGS; 78,1Gr HC; 15,5Gr Azucares; 51,5Gr Proteinas; 5,9Gr Sal.</p>	<p>26</p> <p>Crema de puerro Pollo con arroz</p> <p>Fruta Pan sin gluten</p> <p>537K Cal; 16,9Gr Grasa; 3,2Gr AGS; 58,5Gr HC; 16,6Gr Azucares; 29,2Gr Proteinas; 5,1Gr Sal.</p>	<p>27</p> <p>Sopa de ave con pasta sin gluten ni huevo Merluza al horno Ensalada de lechuga y maiz</p> <p>Yogur Pan sin gluten</p> <p>346,9K Cal; 10,4Gr Grasa; 1,4Gr AGS; 33,8Gr HC; 5,9Gr Azucares; 27,7Gr Proteinas; 3,2Gr Sal.</p>	<p>28</p> <p>Guiso de alubias Magro a la riojana</p> <p>Fruta Pan sin gluten</p> <p>778,8K Cal; 31,2Gr Grasa; 5,7Gr AGS; 82,2Gr HC; 24,1Gr Azucares; 42,8Gr Proteinas; 6,7Gr Sal.</p>
<p>31</p> <p>Paella de verduras Merluza al horno Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta Pan sin gluten</p> <p>533,5K Cal; 14,1Gr Grasa; 1,5Gr AGS; 67,3Gr HC; 15,3Gr Azucares; 31,6Gr Proteinas; 4,3Gr Sal.</p>				

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: **Marzo-25**MENÚ: **002 - Sin cerdo**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>3</p> <p>Arroz con verduras Abadejo a la koskera</p> <p>Fruta Pan</p> <p>684,7K Cal; 22,9Gr Grasa; 2,6Gr AGS; 85,5Gr HC; 15,3Gr Azucres; 32,5Gr Proteinas; 5,7Gr Sal.</p>	<p>4</p> <p>Alubias estofadas Tortilla de calabacín Ensalada de tomate y maiz</p> <p>Fruta Pan integral</p> <p>694,4K Cal; 22,9Gr Grasa; 2,3Gr AGS; 89,9Gr HC; 16,4Gr Azucres; 25Gr Proteinas; 5Gr Sal.</p>	<p>5</p> <p>Crema de verduras Jamoncitos de pollo en salsa de zanahoria</p> <p>Fruta Pan</p> <p>570,2K Cal; 22,3Gr Grasa; 4Gr AGS; 62,5Gr HC; 23,4Gr Azucres; 22Gr Proteinas; 4,9Gr Sal.</p>	<p>6</p> <p>Garbanzos estofados Abadejo encebollado Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur Pan</p> <p>651,9K Cal; 17,5Gr Grasa; 2,1Gr AGS; 62,7Gr HC; 2,9Gr Azucres; 53,7Gr Proteinas; 4,4Gr Sal.</p>	<p>7</p> <p>Macarrones con pisto y queso manchego Salmón en salsa pomodoro</p> <p>Fruta Pan</p> <p>583,6K Cal; 21,3Gr Grasa; 2,6Gr AGS; 81,2Gr HC; 16,4Gr Azucres; 15,8Gr Proteinas; 4,8Gr Sal.</p>
<p>10</p> <p>Tricolor de verduras Merluza empanada Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta Pan</p> <p>679,4K Cal; 25,6Gr Grasa; 2,5Gr AGS; 72,5Gr HC; 19,3Gr Azucres; 34,1Gr Proteinas; 5,5Gr Sal.</p>	<p>11</p> <p>Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta Pan integral</p> <p>542K Cal; 19,1Gr Grasa; 2,1Gr AGS; 60,1Gr HC; 16Gr Azucres; 23Gr Proteinas; 3,7Gr Sal.</p>	<p>12</p> <p>Arroz con tomate Abadejo en salsa de verduras</p> <p>Fruta Pan</p> <p>627,5K Cal; 15Gr Grasa; 2,7Gr AGS; 73,3Gr HC; 14,4Gr Azucres; 46,4Gr Proteinas; 5,6Gr Sal.</p>	<p>13</p> <p>Sopa de verduras Jamoncitos de pollo al horno</p> <p>Yogur Pan</p> <p>318K Cal; 13,6Gr Grasa; 3,2Gr AGS; 27,8Gr HC; 4,8Gr Azucres; 18,4Gr Proteinas; 2,9Gr Sal.</p>	<p>14</p> <p>Crema de calabacín Estofado de pavo</p> <p>Fruta Pan</p> <p>636,5K Cal; 24,1Gr Grasa; 4,3Gr AGS; 66,8Gr HC; 16,8Gr Azucres; 31,9Gr Proteinas; 6,1Gr Sal.</p>
<p>17</p> <p>Espaguettis a la napolitana Abadejo en pepitoria</p> <p>Fruta Pan</p> <p>755,9K Cal; 19,6Gr Grasa; 2,9Gr AGS; 84,8Gr HC; 15,7Gr Azucres; 55,3Gr Proteinas; 6,9Gr Sal.</p>	<p>18</p> <p>Crema de brócoli Jamoncitos de pollo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta Pan integral</p> <p>527,5K Cal; 18,6Gr Grasa; 3,9Gr AGS; 57,1Gr HC; 16,9Gr Azucres; 25,2Gr Proteinas; 5,1Gr Sal.</p>	<p>19</p> <p>Alubias estofadas Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta Pan</p> <p>681K Cal; 22,4Gr Grasa; 2,3Gr AGS; 87,8Gr HC; 16,2Gr Azucres; 24,8Gr Proteinas; 4,9Gr Sal.</p>	<p>20</p> <p>Arroz caldoso Marmitako de atún</p> <p>Fruta Pan</p> <p>733,4K Cal; 36,5Gr Grasa; 3,5Gr AGS; 83,7Gr HC; 16,2Gr Azucres; 15,1Gr Proteinas; 5,2Gr Sal.</p>	<p>21</p> <p>Lentejas a la campesina Jamoncitos de pollo al chilindrón</p> <p>Yogur Pan</p> <p>500K Cal; 16,5Gr Grasa; 3,6Gr AGS; 33,5Gr HC; 1,8Gr Azucres; 42,9Gr Proteinas; 2,4Gr Sal.</p>
<p>24</p> <p>Judías verdes al ajillo con patata Tortilla casera de queso Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta Pan</p> <p>554,2K Cal; 18,9Gr Grasa; 3,9Gr AGS; 62,3Gr HC; 18Gr Azucres; 27,2Gr Proteinas; 4Gr Sal.</p>	<p>25</p> <p>Garbanzos estofados Abadejo a la griega</p> <p>Fruta Pan integral</p> <p>708K Cal; 17,4Gr Grasa; 2Gr AGS; 78,1Gr HC; 15,5Gr Azucres; 51,5Gr Proteinas; 5,9Gr Sal.</p>	<p>26</p> <p>Crema de puerro Pollo con arroz</p> <p>Fruta Pan</p> <p>537K Cal; 16,9Gr Grasa; 3,2Gr AGS; 58,5Gr HC; 16,6Gr Azucres; 29,2Gr Proteinas; 5,1Gr Sal.</p>	<p>27</p> <p>Sopa de ave con pasta Albóndigas de merluza y pota al horno Ensalada de lechuga y maiz</p> <p>Yogur Pan</p> <p>417,8K Cal; 12,9Gr Grasa; 1,3Gr AGS; 57,6Gr HC; 7,5Gr Azucres; 13,6Gr Proteinas; 2,5Gr Sal.</p>	<p>28</p> <p>Guiso de alubias Abadejo encebollado</p> <p>Fruta Pan</p> <p>698,7K Cal; 16Gr Grasa; 2,4Gr AGS; 78,4Gr HC; 15Gr Azucres; 53,2Gr Proteinas; 5,8Gr Sal.</p>
<p>31</p> <p>Paella de verduras Merluza a la romana Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta Pan</p> <p>694,8K Cal; 21,7Gr Grasa; 2,3Gr AGS; 84,7Gr HC; 17,3Gr Azucres; 38,8Gr Proteinas; 4,7Gr Sal.</p>				

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: **Marzo-25**MENÚ: **009 - Sin pescado**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>3</p> <p>Arroz con verduras Contramuslo de pollo con patata</p> <p>Fruta Pan</p> <p>508,8K Cal; 16,2Gr Grasa; 3,9Gr AGS; 60Gr HC; 13,9Gr Azucares; 24Gr Proteinas; 5,2Gr Sal.</p>	<p>4</p> <p>Alubias estofadas Tortilla de calabacín Ensalada de tomate y maiz</p> <p>Fruta Pan integral</p> <p>694,4K Cal; 22,9Gr Grasa; 2,3Gr AGS; 89,9Gr HC; 16,4Gr Azucares; 25Gr Proteinas; 5Gr Sal.</p>	<p>5</p> <p>Crema de verduras Jamoncitos de pollo en salsa de zanahoria</p> <p>Fruta Pan</p> <p>570,2K Cal; 22,3Gr Grasa; 4Gr AGS; 62,5Gr HC; 23,4Gr Azucares; 22Gr Proteinas; 4,9Gr Sal.</p>	<p>6</p> <p>Garbanzos estofados Longaniza al horno Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur Pan</p> <p>637,4K Cal; 23,6Gr Grasa; 4Gr AGS; 74,8Gr HC; 3,9Gr Azucares; 27Gr Proteinas; 3,7Gr Sal.</p>	<p>7</p> <p>Macarrones con pisto y queso manchego Pechuga de pollo al limón</p> <p>Fruta Pan</p> <p>467,4K Cal; 10,4Gr Grasa; 2Gr AGS; 69,4Gr HC; 15Gr Azucares; 21Gr Proteinas; 4,2Gr Sal.</p>
<p>10</p> <p>Tricolor de verduras Pechuga de pollo encebollada Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta Pan</p> <p>573,4K Cal; 25,4Gr Grasa; 2,6Gr AGS; 62,1Gr HC; 23,3Gr Azucares; 18,2Gr Proteinas; 5,6Gr Sal.</p>	<p>11</p> <p>Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta Pan integral</p> <p>542K Cal; 19,1Gr Grasa; 2,1Gr AGS; 60,1Gr HC; 16Gr Azucares; 23Gr Proteinas; 3,7Gr Sal.</p>	<p>12</p> <p>Arroz con tomate Hamburguesa mixta al horno</p> <p>Fruta Pan</p> <p>793,3K Cal; 24,1Gr Grasa; 3Gr AGS; 107,7Gr HC; 14,9Gr Azucares; 30,7Gr Proteinas; 4,9Gr Sal.</p>	<p>13</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo</p> <p>Yogur Pan</p> <p>718,5K Cal; 31,8Gr Grasa; 6,5Gr AGS; 63,5Gr HC; 10,9Gr Azucares; 43,5Gr Proteinas; 6Gr Sal.</p>	<p>14</p> <p>Crema de calabacín Estofado de pavo</p> <p>Fruta Pan</p> <p>636,5K Cal; 24,1Gr Grasa; 4,3Gr AGS; 66,8Gr HC; 16,8Gr Azucares; 31,9Gr Proteinas; 6,1Gr Sal.</p>
<p>17</p> <p>Espaguettis a la napolitana Tortilla de york</p> <p>Fruta Pan</p> <p>702,1K Cal; 10,6Gr Grasa; 2,8Gr AGS; 99,1Gr HC; 17,7Gr Azucares; 50,4Gr Proteinas; 7,5Gr Sal.</p>	<p>18</p> <p>Crema de brócoli Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta Pan integral</p> <p>769,6K Cal; 26Gr Grasa; 2,9Gr AGS; 92,2Gr HC; 17,6Gr Azucares; 32,7Gr Proteinas; 5,7Gr Sal.</p>	<p>19</p> <p>Alubias estofadas Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta Pan</p> <p>681K Cal; 22,4Gr Grasa; 2,3Gr AGS; 87,8Gr HC; 16,2Gr Azucares; 24,8Gr Proteinas; 4,9Gr Sal.</p>	<p>20</p> <p>Arroz caldoso Longaniza al horno</p> <p>Fruta Pan</p> <p>503,9K Cal; 17,3Gr Grasa; 3,7Gr AGS; 72,7Gr HC; 15Gr Azucares; 12,4Gr Proteinas; 5,1Gr Sal.</p>	<p>21</p> <p>Lentejas a la campesina Jamoncitos de pollo al chilindrón</p> <p>Yogur Pan</p> <p>500K Cal; 16,5Gr Grasa; 3,6Gr AGS; 33,5Gr HC; 1,8Gr Azucares; 42,9Gr Proteinas; 2,4Gr Sal.</p>
<p>24</p> <p>Judías verdes al ajillo con patata Tortilla casera de queso Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta Pan</p> <p>554,2K Cal; 18,9Gr Grasa; 3,9Gr AGS; 62,3Gr HC; 18Gr Azucares; 27,2Gr Proteinas; 4Gr Sal.</p>	<p>25</p> <p>Garbanzos estofados Jamoncitos de pollo al horno</p> <p>Fruta Pan integral</p> <p>671,2K Cal; 20,4Gr Grasa; 3,6Gr AGS; 77,5Gr HC; 15,4Gr Azucares; 34,8Gr Proteinas; 5,1Gr Sal.</p>	<p>26</p> <p>Crema de puerro Pollo con arroz</p> <p>Fruta Pan</p> <p>537K Cal; 16,9Gr Grasa; 3,2Gr AGS; 58,5Gr HC; 16,6Gr Azucares; 29,2Gr Proteinas; 5,1Gr Sal.</p>	<p>27</p> <p>Sopa de ave con pasta Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga y maiz</p> <p>Yogur Pan</p> <p>624,9K Cal; 23,2Gr Grasa; 2,3Gr AGS; 68,5Gr HC; 6,5Gr Azucares; 30,3Gr Proteinas; 3,8Gr Sal.</p>	<p>28</p> <p>Guiso de alubias Magro a la riojana</p> <p>Fruta Pan</p> <p>778,8K Cal; 31,2Gr Grasa; 5,7Gr AGS; 82,2Gr HC; 24,1Gr Azucares; 42,8Gr Proteinas; 6,7Gr Sal.</p>
<p>31</p> <p>Paella de verduras Longaniza al horno Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta Pan</p> <p>604,8K Cal; 23Gr Grasa; 3,9Gr AGS; 79,6Gr HC; 16,3Gr Azucares; 18,9Gr Proteinas; 4,6Gr Sal.</p>				

MES: **Marzo-25**MENÚ: **CENAS**

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
3	SOPA DE PESCADO LOMO REBOZADO CON CALABACÍN A LA PLANCHA FRUTA	4	ESPINACAS SALTEADAS SALMÓN A LA PAPILOTE MANZANA AL HORNO	5	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, OLIVAS Y MAIZ QUICHE DE VERDURAS QUESO FRESCO	6	CREMA DE CALABAZA TORTILLA DE PISTO FRUTA	7	PATATAS GRATINADAS CON CARNE PICADA, BECHAMEL Y QUESO FRUTA
10	FIDEOS CON VERDURAS, SALSA DE SOJA Y TIRAS DE POLLO FRUTA	11	CALAMARES A LA AMERICANA CON ARROZ SALTEADO FRUTA	12	ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO CROQUETAS CASERAS MANZANA AL HORNO	13	ACELGAS SALTEADAS AL AJILLO TRUCHA CON JAMÓN AL HORNO FRUTA	14	SOPA DE VERDURAS PIZZA CASERA DE YORK Y QUESO FRUTA
17	CALDO DE POLLO Y VERDURAS LOMO CON SALSA DE FRUTOS SECOS PERA AL HORNO	18	COLIFLOR CON BECHAMEL SARDINAS CON TOMATE AL HORNO NATILLAS	19	PURÉ DE CALABACÍN BISTEC DE TERNERA CON CHAMPINYONES SALTEADOS FRUTA	20	ARROZ AL CURRY PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL FRUTA	21	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, PEPINO, CEBOLLA Y TOMATE PIZZA DE ATÚN LECHE
24	HABITAS BABY CON JAMÓN LENGUADO A LA PLANCHA CON BRÓCOLI SALTEADO FRUTA	25	ENSALADA DE PATATA PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA FRUTA	26	ENSALADA DE TOMATE, QUESO Y ALBAHACA TORTILLA A LA FRANCESA CON JAMÓN Y QUESO YOGURT	27	FIDEOS A LA CAZUELA CON VERDURAS Y COSTILLA DE CERDO FRUTA	28	PISTO DE VERDURAS PALOMETA AL HORNO QUESO CON MEMBRILLO
31	CREMA DE VERDURAS SALCHICHAS DE POLLO CON VERDURAS ASADAS YOGURT								

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES