

L. CALIENTE		MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE:							
MES: Marzo-26		MENÚ: CEIP KATIA ACÍN			Basal colegios 3-8 años				
Lunes		Martes		Miércoles	Jueves	Viernes			
2	Crema de calabaza con queso Abadejo en salsa de verduras Fruta Pan 515,6K Cal; 19,1Gr Grasa; 1,1Gr AGS; 61,3Gr HC; 14,5Gr Azucares; 25,1Gr Proteinas; 5,2Gr Sal.	3	Lentejas eco guisadas Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga y maiz Fruta Pan Integral 529,2K Cal; 10,5Gr Grasa; 2Gr AGS; 83,5Gr HC; 15,8Gr Azucares; 23,7Gr Proteinas; 3,1Gr Sal.	4	Judías verdes al ajillo con patata Contramuslo de pollo en salsa de zanahoría Fruta Pan 583,5K Cal; 14,2Gr Grasa; 2,3Gr AGS; 59,6Gr HC; 14,6Gr Azucares; 51,5Gr Proteinas; 5,6Gr Sal.	5	Garbanzos eco estofados Albóndigas a la jardinera Ensalada de lechuga y tomate Fruta Pan 587,8K Cal; 28,8Gr Grasa; 2,7Gr AGS; 83Gr HC; 21,5Gr Azucares; 28,7Gr Proteinas; 3,6Gr Sal.	6	Arroz integral con tomate Merluza a la romana Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur Pan 604,3K Cal; 18Gr Grasa; 2,3Gr AGS; 90Gr HC; 10,1Gr Azucares; 18,6Gr Proteinas; 4,2Gr Sal.
9	Sopa de coditos Magro a la riojana Fruta Pan 514,7K Cal; 10,4Gr Grasa; 0,7Gr AGS; 78,3Gr HC; 14,8Gr Azucares; 24,5Gr Proteinas; 3,2Gr Sal.	10	Crema de verduras Pollo con arroz Fruta Pan Integral 530,2K Cal; 14,9Gr Grasa; 3,7Gr AGS; 74,3Gr HC; 14,1Gr Azucares; 22,6Gr Proteinas; 3,3Gr Sal.	11	Guiso de alubias eco Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maiz Fruta Pan 547K Cal; 10,5Gr Grasa; 1,9Gr AGS; 83,3Gr HC; 17,2Gr Azucares; 23,2Gr Proteinas; 2,2Gr Sal.	12	Menestra de verduras con patata Lomo adobado Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur Pan 546,5K Cal; 20Gr Grasa; 2,3Gr AGS; 57Gr HC; 16,6Gr Azucares; 23,6Gr Proteinas; 3,6Gr Sal.	13	Garbanzos eco estofados Salmón en salsa pomodoro Ensalada de lechuga Fruta Pan 558,2K Cal; 12Gr Grasa; 1,8Gr AGS; 74,4Gr HC; 22Gr Azucares; 35,8Gr Proteinas; 4Gr Sal.
16	Crema de calabacín Contramuslo de pollo con patata Fruta Pan 549,1K Cal; 14Gr Grasa; 1,7Gr AGS; 54,2Gr HC; 12,8Gr Azucares; 49,3Gr Proteinas; 5,7Gr Sal.	17	Sopa de ave con pasta Cocido completo Fruta Pan Integral 540,7K Cal; 16,3Gr Grasa; 1,4Gr AGS; 68Gr HC; 17Gr Azucares; 28,9Gr Proteinas; 3,9Gr Sal.	18	Arroz con verduras Bacalao rebozado Ensalada de lechuga y maiz Fruta Pan 575K Cal; 13,9Gr Grasa; 2Gr AGS; 94,3Gr HC; 16Gr Azucares; 16Gr Proteinas; 2,6Gr Sal.	19	Lentejas eco a la campesina Croquetas de jamón Ensalada de lechuga y tomate Yogur Pan 576,2K Cal; 19,4Gr Grasa; 4,2Gr AGS; 78,4Gr HC; 9,7Gr Azucares; 22,4Gr Proteinas; 3Gr Sal.	20	Espaguetis integrales y eco con tomate Tortilla casera de queso Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta Pan 579,5K Cal; 16,8Gr Grasa; 4,2Gr AGS; 82,2Gr HC; 20,2Gr Azucares; 22,3Gr Proteinas; 4,6Gr Sal.
23	Patatas guisadas Abadejo en pepitoria Fruta Pan 520,6K Cal; 17,1Gr Grasa; 1,1Gr AGS; 62,3Gr HC; 14,5Gr Azucares; 24,1Gr Proteinas; 5,2Gr Sal.	24	Alubias eco estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maiz Fruta Pan Integral 551,4K Cal; 11,1Gr Grasa; 2Gr AGS; 82,1Gr HC; 17,2Gr Azucares; 24,3Gr Proteinas; 2,2Gr Sal.	25	Tricolor de verduras Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta Pan 520,1K Cal; 18,6Gr Grasa; 10Gr AGS; 66,8Gr HC; 17,4Gr Azucares; 19,5Gr Proteinas; 3,3Gr Sal.	26	Crema de zanahoria con queso Estofado de pavo Ensalada de lechuga y tomate Fruta Pan 525,7K Cal; 14,5Gr Grasa; 2,3Gr AGS; 63,1Gr HC; 15,7Gr Azucares; 26Gr Proteinas; 3,9Gr Sal.	27	Macarrones eco pomodoro Pechuga de pollo a la milanesa Patatas chips Natillas Pan 610K Cal; 23,7Gr Grasa; 5,1Gr AGS; 74,4Gr HC; 9,8Gr Azucares; 20,6Gr Proteinas; 3,9Gr Sal.
30	VACACIONES	31	VACACIONES						

MES: **Marzo-26**

MENÚ: **CEIP KATIA ACÍN**

Basal colegios 9-13 años

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2	Crema de calabaza con queso Abadejo en salsa de verduras Fruta Pan 668,7K Cal; 25,5Gr Grasa; 3,5Gr AGS; 84,7Gr HC; 16,2Gr Azucares; 25,1Gr Proteinas; 5,2Gr Sal.	3 Lentejas eco guisadas Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga y maíz Fruta Pan Integral 694K Cal; 23,4Gr Grasa; 2,3Gr AGS; 87,8Gr HC; 16,2Gr Azucares; 25,8Gr Proteinas; 4,9Gr Sal.	4 Judías verdes al ajillo con patata Contramuslo de pollo en salsa de zanahoría Fruta Pan 666,4K Cal; 34,8Gr Grasa; 4,2Gr AGS; 47,7Gr HC; 24,8Gr Azucares; 37Gr Proteinas; 5,2Gr Sal.	5 Garbanzos eco estofados Albóndigas a la jardinera Ensalada de lechuga y tomate Fruta Pan 668,5K Cal; 13Gr Grasa; 0,9Gr AGS; 100,6Gr HC; 28Gr Azucares; 33,6Gr Proteinas; 4,3Gr Sal.	6 Arroz integral con tomate Merluza a la romana Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur Pan 620,3K Cal; 18Gr Grasa; 2,3Gr AGS; 92Gr HC; 10,1Gr Azucares; 20,6Gr Proteinas; 4,2Gr Sal.
9	Sopa de coditos Magro a la riojana Fruta Pan 743,4K Cal; 22Gr Grasa; 1,7Gr AGS; 102,6Gr HC; 21Gr Azucares; 26,6Gr Proteinas; 4,1Gr Sal.	10 Crema de verduras Pollo con arroz Fruta Pan Integral 761,4K Cal; 27Gr Grasa; 1,7Gr AGS; 102,6Gr HC; 21Gr Azucares; 20,6Gr Proteinas; 4,1Gr Sal.	11 Guiso de alubias eco Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta Pan 680,4K Cal; 26,8Gr Grasa; 4,2Gr AGS; 69,2Gr HC; 24,8Gr Azucares; 37Gr Proteinas; 5,2Gr Sal.	12 Menestra de verduras con patata Lomo adobado Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur Pan 621,5K Cal; 25Gr Grasa; 2,3Gr AGS; 67,5Gr HC; 16,6Gr Azucares; 31,6Gr Proteinas; 3,6Gr Sal.	13 Garbanzos eco estofados Salmón en salsa pomodoro Ensalada de lechuga Fruta Pan 741,4K Cal; 27Gr Grasa; 1,7Gr AGS; 92,6Gr HC; 21Gr Azucares; 20,6Gr Proteinas; 4,1Gr Sal.
16	Crema de calabacín Contramuslo de pollo con patata Fruta Pan 622K Cal; 29,8Gr Grasa; 4,2Gr AGS; 47,7Gr HC; 24,8Gr Azucares; 37Gr Proteinas; 5,2Gr Sal.	17 Sopa de ave con pasta Cocido completo Fruta Pan Integral 620,7K Cal; 16,3Gr Grasa; 1,4Gr AGS; 88Gr HC; 17Gr Azucares; 28,9Gr Proteinas; 3,9Gr Sal.	18 Arroz con verduras Bacalao rebozado Ensalada de lechuga y maíz Fruta Pan 639K Cal; 13,9Gr Grasa; 2Gr AGS; 104,3Gr HC; 16Gr Azucares; 22Gr Proteinas; 2,6Gr Sal.	19 Lentejas eco a la campesina Croquetas de jamón Ensalada de lechuga y tomate Yogur Pan 630,6K Cal; 9,1Gr Grasa; 2,6Gr AGS; 101,3Gr HC; 27,2Gr Azucares; 28,9Gr Proteinas; 4,1Gr Sal.	20 Espaguetis integrales y eco con tomate Tortilla casera de queso Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta Pan 688,4K Cal; 17,1Gr Grasa; 3Gr AGS; 92,8Gr HC; 16,9Gr Azucares; 37,3Gr Proteinas; 2,6Gr Sal.
23	Patatas guisadas Abadejo en pepitoria Fruta Pan 680,8K Cal; 27Gr Grasa; 1,7Gr AGS; 82,6Gr HC; 21Gr Azucares; 20,6Gr Proteinas; 4,1Gr Sal.	24 Alubias eco estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta Pan Integral 680,4K Cal; 26,8Gr Grasa; 4,2Gr AGS; 69,2Gr HC; 24,8Gr Azucares; 37Gr Proteinas; 5,2Gr Sal.	25 Tricolor de verduras Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta Pan 625,4K Cal; 22Gr Grasa; 9,8Gr AGS; 79,9Gr HC; 4,8Gr Azucares; 26,1Gr Proteinas; 3,3Gr Sal.	26 Crema de zanahoria con queso Estofado de pavo Ensalada de lechuga y tomate Fruta Pan 622,4K Cal; 34,8Gr Grasa; 4,2Gr AGS; 46,7Gr HC; 24,8Gr Azucares; 27Gr Proteinas; 5,2Gr Sal.	27 Macarrones eco pomodoro Pechuga de pollo a la milanesa Patatas chips Natillas Pan 718,2K Cal; 33,7Gr Grasa; 5,1Gr AGS; 79,4Gr HC; 9,8Gr Azucares; 22,6Gr Proteinas; 3,9Gr Sal.
30	VACACIONES	VACACIONES			

MES: **Marzo-26**

MENÚ: **CENAS**

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
2	SOPA DE PESCADO LOMO REBOZADO CON CALABACÍN A LA PLANCHA QUAJADA CON MIEL	3	PURÉ DE CALABACÍN BISTEC DE TERNERA CON CHAMPINYONES SALTEADOS MANZANA AL HORNO	4	CALAMARES A LA AMERICANA CON ARROZ SALTEADO LECHE	5	ENSALADA DE LECHUGA CON QUESO DE CABRA Y FRUTOS SECOS TORTILLA A LA FRANCESA QUESO FRESCO	6	ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO CROQUETAS CASERAS FRUTA
9	HABITAS BABY CON JAMÓN LENGUADO A LA PLANCHA CON BRÓCOLI SALTEADO FLAN DE HUEVO	10	COLIFLOR CON BECHAMEL SARDINAS CON TOMATE AL HORNO LECHE	11	ENSALADA DE PATATA PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA QUAJADA CON MIEL	12	ARROZ AL CURRY CONEJO A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL FRUTA	13	SOPA DE VERDURAS PIZZA CASERA DE YORK Y QUESO QUESO FRESCO
16	PISTO DE VERDURAS PALOMETA AL HORNO LECHE	17	ENSALADA DE TOMATE, QUESO Y ALBAHACA TORTILLA A LA FRANCESA CON JAMÓN Y QUESO QUAJADA CON MIEL	18	CALDO DE POLLO Y VERDURAS LOMO CON SALSA DE FRUTOS SECOS QUESO FRESCO	19	ESPINACAS SALTEADAS SALMÓN A LA PAPILLOTE FRUTA	20	CREMA DE VERDURAS SALCHICHAS DE POLLO CON VERDURAS ASADAS FLAN DE HUEVO
23	ARROZ TRES DELICIAS CON TORTILLA, BACON, ZANAHORIA Y GUISANTES QUESO FRESCO	24	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA, ACEITUNAS TIRAS DE POLLO REBOZADO LECHE	25	SOPA DE AVE CON PASTA MARAVILLA NUGGETS DE PESCADO CASEROS MANZANA AL HORNO	26	ALCACHOFA AL HORNO CAVALLA AL HORNO CON CROSTA DE PAN RALLADO QUAJADA CON MIEL	27	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, PEPINO, CEBOLLA Y TOMATE PIZZA DE ATÚN FRUTA
30		31							

MES: **Marzo-26**

MENÚ: **003 - Sin gluten**

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
2	Crema de calabaza con queso Abadejo en salsa de verduras Fruta Pan sin gluten 515,6K Cal; 19,1Gr Grasa; 1,1Gr AGS; 61,3Gr HC; 14,5Gr Azucares; 25,1Gr Proteinas; 5,2Gr Sal.	3	Crema de zanahoria Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga y maíz Fruta Pan sin gluten 524,1K Cal; 17,1Gr Grasa; 4,2Gr AGS; 71,4Gr HC; 24,1Gr Azucares; 17,5Gr Proteinas; 3,9Gr Sal.	4	Judías verdes al ajillo con patata Contramuslo de pollo en salsa de zanahoria Fruta Pan sin gluten 580,7K Cal; 15Gr Grasa; 2,3Gr AGS; 58Gr HC; 15,9Gr Azucares; 49,6Gr Proteinas; 5,4Gr Sal.	5	Garbanzos eco estofados Albóndigas a la jardinera Ensalada de lechuga y tomate Fruta Pan sin gluten 585K Cal; 29,5Gr Grasa; 2,7Gr AGS; 81,4Gr HC; 22,8Gr Azucares; 26,8Gr Proteinas; 3,3Gr Sal.	6	Arroz integral con tomate Merluza al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur Pan sin gluten 500,7K Cal; 13,2Gr Grasa; 1,8Gr AGS; 71,4Gr HC; 10,8Gr Azucares; 21,3Gr Proteinas; 4,3Gr Sal.
9	Sopa de verduras Magro a la riojana Fruta Pan sin gluten 504,1K Cal; 15Gr Grasa; 1Gr AGS; 65,9Gr HC; 16,9Gr Azucares; 22,6Gr Proteinas; 3,7Gr Sal.	10	Crema de verduras Pollo con arroz Fruta Pan sin gluten 523K Cal; 15Gr Grasa; 3,6Gr AGS; 73,9Gr HC; 15,4Gr Azucares; 19,6Gr Proteinas; 3Gr Sal.	11	Guiso de alubias eco Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta Pan sin gluten 544,2K Cal; 11,3Gr Grasa; 1,9Gr AGS; 81,7Gr HC; 18,5Gr Azucares; 21,3Gr Proteinas; 2Gr Sal.	12	Menestra de verduras con patata Lomo adobado Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur Pan sin gluten 501,5K Cal; 15Gr Grasa; 2,3Gr AGS; 57Gr HC; 16,6Gr Azucares; 23,6Gr Proteinas; 3,6Gr Sal.	13	Garbanzos eco estofados Salmón en salsa pomodoro Fruta Pan sin gluten 551,1K Cal; 12,6Gr Grasa; 1,8Gr AGS; 72,4Gr HC; 23Gr Azucares; 33,7Gr Proteinas; 3,7Gr Sal.
16	Crema de calabacín Contramuslo de pollo con patata Fruta Pan sin gluten 501,3K Cal; 9,7Gr Grasa; 1,7Gr AGS; 52,6Gr HC; 14,1Gr Azucares; 47,4Gr Proteinas; 5,4Gr Sal.	17	Sopa de verduras Cocido completo Fruta Pan sin gluten 576,5K Cal; 19,2Gr Grasa; 1,6Gr AGS; 71,8Gr HC; 19Gr Azucares; 25,9Gr Proteinas; 4,4Gr Sal.	18	Arroz con verduras Abadejo al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta Pan sin gluten 566,9K Cal; 14,8Gr Grasa; 2Gr AGS; 79,8Gr HC; 15,7Gr Azucares; 22,9Gr Proteinas; 1,9Gr Sal.	19	Puré de patata Pechuga de pollo al limón Ensalada de lechuga y tomate Yogur Pan sin gluten 507,2K Cal; 15,3Gr Grasa; 1,5Gr AGS; 59,1Gr HC; 1,7Gr Azucares; 29,5Gr Proteinas; 3Gr Sal.	20	Espaguetis sin gluten ni huevo con tomate Tortilla casera de queso Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta Pan sin gluten 604,1K Cal; 17,1Gr Grasa; 4,2Gr AGS; 91,4Gr HC; 24,1Gr Azucares; 17,5Gr Proteinas; 3,9Gr Sal.
23	Patatas guisadas Abadejo en pepitoria Fruta Pan sin gluten 520,6K Cal; 17,1Gr Grasa; 1,1Gr AGS; 62,3Gr HC; 14,5Gr Azucares; 24,1Gr Proteinas; 5,2Gr Sal.	24	Alubias eco estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta Pan sin gluten 544,2K Cal; 11,3Gr Grasa; 1,9Gr AGS; 81,7Gr HC; 18,5Gr Azucares; 21,3Gr Proteinas; 2Gr Sal.	25	Tricolor de verduras Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta Pan sin gluten 502,1K Cal; 20,6Gr Grasa; 10Gr AGS; 56,8Gr HC; 17,4Gr Azucares; 20,5Gr Proteinas; 3,3Gr Sal.	26	Crema de zanahoria con queso Estofado de pavo Fruta Pan sin gluten 513K Cal; 15Gr Grasa; 2,3Gr AGS; 60Gr HC; 16,6Gr Azucares; 23,6Gr Proteinas; 3,6Gr Sal.	27	Macarrones sin gluten ni huevo pomodoro Contramuslo de pollo al horno Patatas chips Natillas Pan sin gluten 556,2K Cal; 7,1Gr Grasa; 1,2Gr AGS; 72,2Gr HC; 10,5Gr Azucares; 48,6Gr Proteinas; 6,8Gr Sal.
30	VACACIONES	31	VACACIONES						

MES: **Marzo-26**

MENÚ: **002 - Sin cerdo**

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
2	Crema de calabaza con queso Abadejo en salsa de verduras Fruta Pan 587,1K Cal; 11Gr Grasa; 2,7Gr AGS; 90,8Gr HC; 18,6Gr Azucares; 26,1Gr Proteinas; 4,3Gr Sal.	3	Lentejas eco guisadas Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga y maíz Fruta Pan Integral 529,2K Cal; 10,5Gr Grasa; 2Gr AGS; 83,5Gr HC; 15,8Gr Azucares; 23,7Gr Proteinas; 3,1Gr Sal.	4	Judías verdes al ajillo con patata Contramuslo de pollo en salsa de zanahoria Fruta Pan 583,5K Cal; 14,2Gr Grasa; 2,3Gr AGS; 59,6Gr HC; 14,6Gr Azucares; 51,5Gr Proteinas; 5,6Gr Sal.	5	Garbanzos eco estofados Albóndigas de merluza y pota al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta Pan 536,8K Cal; 9,3Gr Grasa; 1,7Gr AGS; 84,4Gr HC; 21,2Gr Azucares; 27,8Gr Proteinas; 3,7Gr Sal.	6	Arroz integral con tomate Merluza a la romana Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur Pan 604,3K Cal; 18Gr Grasa; 2,3Gr AGS; 90Gr HC; 10,1Gr Azucares; 18,6Gr Proteinas; 4,2Gr Sal.
9	Sopa de coditos Caella al horno con calabacín salteado Fruta Pan 616,7K Cal; 19,8Gr Grasa; 1,2Gr AGS; 51,8Gr HC; 13,4Gr Azucares; 55,2Gr Proteinas; 3,1Gr Sal.	10	Crema de verduras Pollo con arroz Fruta Pan Integral 530,2K Cal; 14,9Gr Grasa; 3,7Gr AGS; 74,3Gr HC; 14,1Gr Azucares; 22,6Gr Proteinas; 3,3Gr Sal.	11	Guiso de alubias eco Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta Pan 547K Cal; 10,5Gr Grasa; 1,9Gr AGS; 83,3Gr HC; 17,2Gr Azucares; 23,2Gr Proteinas; 2,2Gr Sal.	12	Menestra de verduras con patata Espaguetis integrales y eco con boloñesa vegetal (coles) Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur Pan 518,4K Cal; 5,6Gr Grasa; 1Gr AGS; 86Gr HC; 12,5Gr Azucares; 24,9Gr Proteinas; 3,7Gr Sal.	13	Garbanzos eco estofados Salmón en salsa pomodoro Fruta Pan 553,9K Cal; 11,9Gr Grasa; 1,8Gr AGS; 74Gr HC; 21,6Gr Azucares; 35,7Gr Proteinas; 4Gr Sal.
16	Crema de calabacín Contramuslo de pollo con patata Fruta Pan 549,1K Cal; 14Gr Grasa; 1,7Gr AGS; 54,2Gr HC; 12,8Gr Azucares; 49,3Gr Proteinas; 5,7Gr Sal.	17	Sopa de ave con pasta Potaje de garbanzos con huevo duro Fruta Pan Integral 574,1K Cal; 6,5Gr Grasa; 1,2Gr AGS; 84,6Gr HC; 20,4Gr Azucares; 20,7Gr Proteinas; 2,1Gr Sal.	18	Arroz con verduras Bacalao rebozado Ensalada de lechuga y maíz Fruta Pan 615K Cal; 13,9Gr Grasa; 2Gr AGS; 104,3Gr HC; 16Gr Azucares; 16Gr Proteinas; 2,6Gr Sal.	19	Lentejas eco a la campesina Pastel de patata con verduras Ensalada de lechuga y tomate Yogur Pan 513,7K Cal; 15,6Gr Grasa; 1,9Gr AGS; 74,4Gr HC; 3,9Gr Azucares; 18Gr Proteinas; 2,6Gr Sal.	20	Espaguetis integrales y eco con tomate Tortilla casera de queso Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta Pan 579,5K Cal; 16,8Gr Grasa; 4,2Gr AGS; 82,2Gr HC; 20,2Gr Azucares; 22,3Gr Proteinas; 4,6Gr Sal.
23	Patatas guisadas Abadejo en pepitoria Fruta Pan 520,6K Cal; 17,1Gr Grasa; 1,1Gr AGS; 62,3Gr HC; 14,5Gr Azucares; 24,1Gr Proteinas; 5,2Gr Sal.	24	Alubias eco estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta Pan Integral 551,4K Cal; 11,1Gr Grasa; 2Gr AGS; 82,1Gr HC; 17,2Gr Azucares; 24,3Gr Proteinas; 2,2Gr Sal.	25	Tricolor de verduras Salmón en salsa pomodoro Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta Pan 518,5K Cal; 18,2Gr Grasa; 1,6Gr AGS; 57,1Gr HC; 19,8Gr Azucares; 28,5Gr Proteinas; 4,2Gr Sal.	26	Crema de zanahoria con queso Estofado de pavo Fruta Pan 525,7K Cal; 14,5Gr Grasa; 2,3Gr AGS; 63,1Gr HC; 15,7Gr Azucares; 26Gr Proteinas; 3,9Gr Sal.	27	Macarrones eco pomodoro Pechuga de pollo a la milanesa Patatas chips Natillas Pan 718,2K Cal; 33,7Gr Grasa; 5,1Gr AGS; 79,4Gr HC; 9,8Gr Azucares; 22,6Gr Proteinas; 3,9Gr Sal.
30	VACACIONES	31	VACACIONES						

MES: **Marzo-26**

MENÚ: **009 - Sin pescado**

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
2	Crema de calabaza con queso Fideuá de champiñones y soja texturizada Fruta Pan 587,1K Cal; 11Gr Grasa; 2,7Gr AGS; 90,8Gr HC; 18,6Gr Azucares; 26,1Gr Proteinas; 4,3Gr Sal.	3	Lentejas eco guisadas Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga y maíz Fruta Pan Integral 529,2K Cal; 10,5Gr Grasa; 2Gr AGS; 83,5Gr HC; 15,8Gr Azucares; 23,7Gr Proteinas; 3,1Gr Sal.	4	Judías verdes al ajillo con patata Contramuslo de pollo en salsa de zanahoria Fruta Pan 583,5K Cal; 14,2Gr Grasa; 2,3Gr AGS; 59,6Gr HC; 14,6Gr Azucares; 51,5Gr Proteinas; 5,6Gr Sal.	5	Garbanzos eco estofados Albóndigas a la jardinera Ensalada de lechuga y tomate Fruta Pan 587,8K Cal; 28,8Gr Grasa; 2,7Gr AGS; 83Gr HC; 21,5Gr Azucares; 28,7Gr Proteinas; 3,6Gr Sal.	6	Arroz integral con tomate Pechuga de pollo al limón Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur Pan 510,3K Cal; 9Gr Grasa; 1,4Gr AGS; 73Gr HC; 9,5Gr Azucares; 32,3Gr Proteinas; 5,8Gr Sal.
9	Sopa de coditos Magro a la riojana Fruta Pan 514,7K Cal; 10,4Gr Grasa; 0,7Gr AGS; 78,3Gr HC; 14,8Gr Azucares; 24,5Gr Proteinas; 3,2Gr Sal.	10	Crema de verduras Pollo con arroz Fruta Pan Integral 530,2K Cal; 14,9Gr Grasa; 3,7Gr AGS; 74,3Gr HC; 14,1Gr Azucares; 22,6Gr Proteinas; 3,3Gr Sal.	11	Guiso de alubias eco Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta Pan 547K Cal; 10,5Gr Grasa; 1,9Gr AGS; 83,3Gr HC; 17,2Gr Azucares; 23,2Gr Proteinas; 2,2Gr Sal.	12	Menestra de verduras con patata Espaguetis integrales y eco con boloñesa vegetal (coles) Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur Pan 518,4K Cal; 5,6Gr Grasa; 1Gr AGS; 86Gr HC; 12,5Gr Azucares; 24,9Gr Proteinas; 3,7Gr Sal.	13	Garbanzos eco estofados Pechuga de pollo al limón Fruta Pan 515,8K Cal; 8,6Gr Grasa; 1,2Gr AGS; 70Gr HC; 19Gr Azucares; 38,3Gr Proteinas; 4,9Gr Sal.
16	Crema de calabacín Contramuslo de pollo con patata Fruta Pan 504,1K Cal; 9Gr Grasa; 1,7Gr AGS; 54,2Gr HC; 12,8Gr Azucares; 49,3Gr Proteinas; 5,7Gr Sal.	17	Sopa de ave con pasta Cocido completo Fruta Pan Integral 540,7K Cal; 16,3Gr Grasa; 1,4Gr AGS; 68Gr HC; 17Gr Azucares; 28,9Gr Proteinas; 3,9Gr Sal.	18	Arroz con verduras Lomo al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta Pan 657,4K Cal; 20Gr Grasa; 6,1Gr AGS; 82Gr HC; 15,1Gr Azucares; 35,6Gr Proteinas; 2,4Gr Sal.	19	Lentejas eco a la campesina Pastel de patata con verduras Ensalada de lechuga y tomate Yogur Pan 505,7K Cal; 15,6Gr Grasa; 1,9Gr AGS; 72,4Gr HC; 3,9Gr Azucares; 18Gr Proteinas; 2,6Gr Sal.	20	Espaguetis integrales y eco con tomate Tortilla casera de queso Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta Pan 579,5K Cal; 16,8Gr Grasa; 4,2Gr AGS; 82,2Gr HC; 20,2Gr Azucares; 22,3Gr Proteinas; 4,6Gr Sal.
23	Patatas guisadas Pechuga de pollo al limón Fruta Pan 542,3K Cal; 18,9Gr Grasa; 1,6Gr AGS; 59Gr HC; 14,4Gr Azucares; 30,6Gr Proteinas; 5,3Gr Sal.	24	Alubias eco estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta Pan Integral 551,4K Cal; 11,1Gr Grasa; 2Gr AGS; 82,1Gr HC; 17,2Gr Azucares; 24,3Gr Proteinas; 2,2Gr Sal.	25	Tricolor de verduras Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta Pan 502,1K Cal; 20,6Gr Grasa; 10Gr AGS; 56,8Gr HC; 17,4Gr Azucares; 20,5Gr Proteinas; 3,3Gr Sal.	26	Crema de zanahoria con queso Estofado de pavo Fruta Pan 506,9K Cal; 9,4Gr Grasa; 2,4Gr AGS; 85,7Gr HC; 16,5Gr Azucares; 18,8Gr Proteinas; 2,9Gr Sal.	27	Macarrones eco pomodoro Contramuslo de pollo al horno Patatas chips Natillas Pan 544K Cal; 6,9Gr Grasa; 1,4Gr AGS; 64,8Gr HC; 8,4Gr Azucares; 53,7Gr Proteinas; 6,7Gr Sal.
30	VACACIONES	31	VACACIONES						