

# MENÚ MARZO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES 1	VIERNES 2
			Borraja con patatas Ternera (km 0) guisada con zanahoria Yogur y pan Kcal.: 683,6 Líp.: 28,5 Prot.: 37,8 H.C.: 66,7	Lentejas con chorizo Pescado azul con ensalada Fruta fresca y pan integral Kcal.: 786,5 Líp.: 36,9 Prot.: 44,7 H.C.: 64,0
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Crema de puerros y patatas con picatostes Albondigas con tomate Fruta fresca y pan integral Kcal.: 664,3 Líp.: 19,4 Prot.: 30,2 H.C.: 85,1	Paella mixta Merluza en salsa verde Fruta fresca y pan Kcal.: 754,3 Líp.: 19,7 Prot.: 32,8 H.C.: 111,3	Cocido completo (sopa, garbanzos, col y carne) Fruta fresca y pan integral Kcal.: 682,9 Líp.: 29,9 Prot.: 34,1 H.C.: 66,5	Acelgas con patatas Pescado azul con berenjena Natillas y pan Kcal.: 766,1 Líp.: 34,6 Prot.: 39,7 H.C.: 75,2	Crema de Alubias blancas Tortilla calabacín casera Fruta fresca y pan integral Kcal.: 651,1 Líp.: 24,4 Prot.: 28,3 H.C.: 83,4
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Menestra verduras Pollo (km 0) al chilindrón Fruta fresca y pan integral Kcal.: 635,0 Líp.: 21,3 Prot.: 34,6 H.C.: 69,4	Arroz tres delicias Cola de merluza en salsa marinera Fruta fresca y pan Kcal.: 805,8 Líp.: 25,0 Prot.: 40,7 H.C.: 102,5	Ensalada lechuga, tomate, maíz y olivas Boliches con patatas Yogur y pan integral Kcal.: 759,1 Líp.: 28,2 Prot.: 25,7 H.C.: 93,2	Pasta integral con tomate Pescado azul al horno con cebolla Fruta fresca y pan Kcal.: 790,2 Líp.: 28,2 Prot.: 29,0 H.C.: 109,6	Estofado de garbanzos con verduritas Pavo adobado a la plancha Fruta fresca y pan integral Kcal.: 710,1 Líp.: 21,0 Prot.: 39,4 H.C.: 90,4
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Ensalada con huevo duro, tomate y olivas Pasta integral boloñesa Fruta y pan Kcal.: 661,7 Líp.: 19,5 Prot.: 39,4 H.C.: 83,2	Acelgas frescas con patatas Rabas frescas de calamar encebolladas Fruta fresca y pan integral Kcal.: 811,1 Líp.: 38,9 Prot.: 25,4 H.C.: 91,6	Lentejas estofadas Jamoncitos de pollo al curry Arroz con leche casero y pan integral Kcal.: 749,5 Líp.: 22,1 Prot.: 45,3 H.C.: 85,1	Brócoli gratinado con queso Lomo de cerdo en salsa de almendras Fruta fresca y pan Kcal.: 751,6 Líp.: 35,0 Prot.: 37,2 H.C.: 57,9	Sopa de cocido con huevo duro Pescado azul con champiñones Fruta fresca y pan integral Kcal.: 775,9 Líp.: 26,8 Prot.: 27,5 H.C.: 103,9
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Coliflor con patatas Hamburguesa km 0 con tomate frito natural y lechuga Fruta y pan Kcal.: 797,60 Líp.: 29,80 Prot.: 31,50 H.C.: 100,4	Patatas asadas con queso Pescado azul con calabacín Fruta fresca y pan Kcal.: 772,30 Líp.: 31,9 Prot.: 43,9 H.C.: 74,6	Cuscus de verduras Pechuga de pollo a la plancha Yogur y pan Kcal.: 670,8 Líp.: 21,3 Prot.: 47,2 H.C.: 68,5		

## RECUERDA

### FRUTOS SECOS



- \* Pescado Blanco será merluza o bacalao.
- \* Pescado Azul será salmón, emperador o bonito.

Aportan grasas saludables y pueden ser un alimento adecuado para sustituir a caramelos y dulces, pero siempre con moderación.

Su composición nutricional demuestra que se trata de alimentos muy completos, porque contienen sobre todo grasas insaturadas y proteínas, así como minerales y fibra.