

LUNES 3

SEMANA SANTA

LUNES 10

1 4 14

Lentejas con verduras
Gallo San Pedro a la gallega
Ternera con salsa de zanahorias
Lechuga iceberg
Mandarina

879,3Kcal - Prot:54,6g - Lip:40,1g - HC:68,3g AGS:12,7g - Azúcares:17,7g - Sal:4,7g

LUNES 17

14

Crema de hortalizas
Ternera con salsa de zanahorias
Banana

616,9Kcal - Prot:26,0g - Lip:32,2g - HC:51,6g AGS:11,5g - Azúcares:26,6g - Sal:1,4g

LUNES 24

FESTIVO

MARTES 4

SEMANA SANTA

MARTES 11

2 14

Acelgas con patatas salteadas
Lomo guisado
Yogur natural azucarado

518,0Kcal - Prot:34,7g - Lip:19,5g - HC:44,9g AGS:5,8g - Azúcares:20,8g - Sal:1,9g

MARTES 18

2 3 14

Garbanzos estofados
Tortilla francesa
Lechuga, zanahoria y maíz
Yogur natural azucarado

587,4Kcal - Prot:30,7g - Lip:21,3g - HC:67,1g AGS:4,6g - Azúcares:22,6g - Sal:1,7g

MARTES 25

3 14

Dúo de alubias con sofrito vegetal de comino (Nutrifriends)
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada de tomate, aceitunas y zanahoria
Banana

611,2Kcal - Prot:20,7g - Lip:18,2g - HC:78,5g AGS:2,9g - Azúcares:23,7g - Sal:3,1g

MIÉRCOLES 5

SEMANA SANTA

MIÉRCOLES 12

1 4

Pasta con tomate
Fogonero en salsa con champiñones
Manzana Golden

500,3Kcal - Prot:23,4g - Lip:10,2g - HC:75,2g AGS:1,7g - Azúcares:18,6g - Sal:1,1g

MIÉRCOLES 19

4 14

Judías verdes con patatas salteadas
Caballa a la bilbaína
Asadillo de pimientos rojos
Manzana Golden

436,8Kcal - Prot:19,6g - Lip:18,0g - HC:44,8g AGS:2,4g - Azúcares:20,1g - Sal:1,3g

MIÉRCOLES 26

14

Menestra de verduras salteadas
Lomo a la riojana
Manzana Golden

463,9Kcal - Prot:30,4g - Lip:15,9g - HC:48,0g AGS:3,8g - Azúcares:24,8g - Sal:1,7g

JUEVES 6

SEMANA SANTA

JUEVES 13

3 14

Alubias pintas con verduras
Tortilla de patata y calabacín
Ensalada de tomate, aceitunas y zanahoria
Pera conferencia

572,8Kcal - Prot:19,0g - Lip:16,4g - HC:74,6g AGS:2,4g - Azúcares:19,9g - Sal:1,4g

JUEVES 20

Paella de verduritas
Pollo a la jardinera
Pera conferencia

601,1Kcal - Prot:30,7g - Lip:18,2g - HC:74,4g AGS:4,2g - Azúcares:20,9g - Sal:1,2g

JUEVES 27

1 2 4 14

Lentejas con quinoa
Fogonero en salsa con guisantes
Lechuga iceberg
Yogur natural azucarado

583,8Kcal - Prot:36,5g - Lip:14,7g - HC:69,9g AGS:3,4g - Azúcares:22,0g - Sal:1,7g

VIERNES 7

SEMANA SANTA

VIERNES 14

1 14

Crema de calabacín con picatostes
Jamoncitos de pollo al horno
Lechuga y maíz
Banana

545,1Kcal - Prot:30,8g - Lip:22,0g - HC:52,5g AGS:4,9g - Azúcares:21,6g - Sal:1,6g

VIERNES 21

4 14

Alubias con zanahoria
Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga
Naranja

488,4Kcal - Prot:30,2g - Lip:11,5g - HC:56,2g AGS:1,7g - Azúcares:14,8g - Sal:1,6g

VIERNES 28

14

Crema de calabacín con picatostes
Estofado de ternera a la jardinera
Pera conferencia

586,6Kcal - Prot:25,5g - Lip:31,9g - HC:46,0g AGS:11,3g - Azúcares:18,3g - Sal:3,7g

Observaciones

Los alérgenos del menú tienen en cuenta todos los ingredientes de cada plato y siguen el principio de máxima precaución

1 LACTEOS
2 CEREAL

3 HUEVO
4 PESCADO

5 GLUCOSOS
6 MUSTÁCEOS

7 CACAHUETES
8 FRUTOS DE CÁSCARA

9 SOJA
10 SÉSAMO

11 MOSTAZA
12 APIO

13 ALTRAMUCES
14 AZUFRE Y SULFITO