

MENÚ NO CERDO MARZO 26



LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Ensalada de lechuga, tomate, maíz Arroz caldoso de pollo Huevos rotos con jamón de pavo Fruta de temporada 1, 3 Kcal: 812 HdC(g): 111 Lip (g): 28 Prot(g): 29 CENA: Brócoli al vapor y lomo a la plancha	Ensalada de lechuga, tomate, maíz Crema de puerro y patatas Pechuga de pollo en salsa Fruta de temporada 1, 7 Kcal: 1119 HdC(g):81 Lip(g):77 Prot(g):59 CENA: Merluza al vapor con espárragos	Guacamole con nachos Macarrones con atún Entremeses de pavo Fruta de temporada 1, 4, 7 Kcal: 954 HdC(g): 128 Lip(g): 27,7 Prot(g): 37,8 CENA: Lomo al vapor con pimientos	Ensalada de lechuga, tomate, maíz Lentejas vegetales estofadas Merluza al horno Fruta de temporada 1, 4 Kcal: 1089 HdC(g): 146 Lip(g): 18 Prot(g): 80 CENA: Judías verdes salteadas con jamón	Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz Mac and cheese (pasta con queso) Nuggets de pollo Fruta de temporada 1, 7 Kcal: 844 HdC(g): 121 Lip(g): 98,6 Prot(g): 23 CENA: Ternera a la plancha con tomate frito
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria Sopa de fideos (pescado) Longanizas de pollo asadas Fruta de temporada 1, 4, 12, 14 Kcal: 807 HdC(g): 92 Lip(g):25 Prot(g): 40 CENA: Pescado blanco a la plancha	Ensalada de lechuga, tomate, maíz Crema de calabacín Pavo con tomate Fruta de temporada 1 Kcal: 1100 HdC(g): 70 Lip(g): 4 Prot(g): 35 CENA: Tortilla francesa con fiambre	Hummus con tostada Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, aceitunas, huevo duro Pollo al horno con patatas Fruta de temporada 1, 3, 11 Kcal: 1100 HdC(g): 97 Lip(g): 42 Prot(g): 72 CENA: hervido valenciano	Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria Garbanzos salteados Pechuga empanada Fruta de temporada 1, 3 Kcal: 1100 HdC(g):128 Lip(g): 74 Prot(g): 83 CENA: Tortilla francesa con fiambre	Ensalada de lechuga, tomate, maíz Arroz con verduras Falafel con salsa de yogurt Yogurt de sabores 1, 7, 12 Kcal: 950 HdC(g): 86 Lip(g): 77,5 Prot(g): 73 CENA: Pechuga a la plancha con verduras
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
				Guacamole con nachos Arroz blanco con tomate frito Tortilla francesa con quesito Yogurt griego con miel 1, 3, 7 Kcal: 1187 HdC(g): 119 Lip(g): 43 Prot(g): 51 CENA: Pescado al vapor con verduras
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Ensalada de lechuga, tomate, maíz Lentejas estofadas Revuelto de salchichas de pavo y patatas Fruta de temporada 1 Kcal: 1275 HdC(g):151 Lip(g): 40 Prot(g): 84 CENA: Brócoli al vapor y lomo a la plancha	Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria Patatas a la riojana con chorizo de pavo Nuggets de merluza Fruta de temporada 1, 4, 7, 11 Kcal: 900 HdC(g): 113,5 Lip(g): 32 Prot(g): 40,5 CENA: Pizza de bacon con queso	Hummus con tostada Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, aceitunas, huevo duro Arroz al horno con pollo Fruta de temporada 1, 3, 11 Kcal: 1154 HdC(g): 140,3 Lip(g): 45 Prot(g): 42 CENA: Pechuga a la plancha con verduras	Ensalada de lechuga, tomate, maíz Crema de guisantes Pizza margarita Fruta de temporada 1, 4 Kcal: 905 HdC(g): 119Lip(g): 36 Prot(g): 44,5 CENA: Merluza con pisto	Ensalada americana de col Hamburguesa con patatas fritas (pan, queso, ketchup) Macedonia de fruta de temporada 1,3, 7, 10, 11 Kcal: 1106 HdC(g):58,5 Lip(g): 54,4 Prot(g): 30,7 CENA: Verduras a la plancha con jamón
LUNES 30	MARTES 31	NINGUNA ELABORACIÓN LLEVA FRUTOS SECOS		
Ensalada de lechuga, tomate, maíz Arroz meloso del senyoret Merluza al ajillo Fruta de temporada 1, 4 Kcal: 1100 HdC(g): 63 Lip(g): 78,5 Prot(g): 95 CENA: Sopa de pescado y tomate	Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria Wok de fideos con verduras y salsa de soja Pollo agridulce Fruta de temporada 1, 3, 6, 7 Kcal: 750 HdC(g): 123 Lip(g): 15 Prot(g): 12 CENA: lomo a la plancha con pisto			
		SERVICIO DE PAN DIARIO (Miércoles pan integral)		
		FRUTA DEL MES: Manzana, pera, naranja, banana		

ALÉRGENOS--> 1.gluten, 2.crustáceos, 3.huevos, 4.pescado, 5.cacahuètes, 6. soja, 7.leche, 8.frutos de cáscara, 9.apio, 10.mostaza, 11.sésamo, 12. sulfitos, 13.altramuces, 14.moluscos

