

Santa María de los Apóstoles
Sin Frutos Secos

Febrero 2023

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

- | | | | | |
|---|---|--|---|--|
| <p>6 385 Kcal 10,26 Gr 0,41 AGS 24,07 Prot 48,21 HC
Patatas guisadas con verduras 10T-13
Merluza con tomate 4
Pisto de verduras

Fruta y pan. 1</p> <p>13 594 Kcal 19,48 Gr 2,51 AGS 40,48 Prot 61,87 HC
Menestra de verduras 13

Jamoncitos de pollo al limón

Patata cuadro 13
Fruta y pan. 1</p> <p>20 616 Kcal 10,93 Gr 1,05 AGS 24,93 Prot 106,22 HC
Arroz con verduras 10T
Albóndigas de pescado en salsa 1-2T-3T-4-6-10T
Menestra de verduras 13

Fruta y pan. 1</p> <p>27</p> | <p>7 495 Kcal 17,02 Gr 0,57 AGS 28,96 Prot 53,93 HC
Crema de calabaza 13

Ragout de pollo 10T
Patata cuadro 13

Fruta y pan. 1</p> <p>14 629 Kcal 23,20 Gr 1,31 AGS 33,12 Prot 68,02 HC
Garbanzos guisados con verduras 10T-13
Merluza al horno 4

Berenjena rebozada 1-2T-4T-5T-6T
Fruta y pan. 1</p> <p>21 719 Kcal 27,32 Gr 3,07 AGS 37,17 Prot 76,98 HC
Sopa de cocido 1-3T
Complemento de cocido

Repollo, patata y zanahoria 10T-13
Fruta y pan. 1</p> <p>28 721 Kcal 24,97 Gr 0,63 AGS 33,43 Prot 86,50 HC
Paella de Pollo
Merluza rebozada 1-3-4
Lechuga con maíz 13
Fruta y pan. 1</p> | <p>1 641 Kcal 18,36 Gr 1,83 AGS 36,08 Prot 75,77 HC
Macarrones con tomate y carne 1-3T-13
Merluza al limón 4
Ensalada mixta 3-13
Fruta y pan. 1</p> <p>8 719 Kcal 27,32 Gr 3,07 AGS 37,17 Prot 76,98 HC
Sopa de cocido 1-3T

Complemento de cocido
Repollo, patata y zanahoria 10T-13
Fruta y pan. 1</p> <p>15 622 Kcal 23,82 Gr 2,11 AGS 23,10 Prot 76,13 HC
Macarrones con tomate y verduras 1-3T-10T
Tortilla francesa con queso 2-3

Lechuga con maíz 13
Fruta y pan. 1</p> <p>22 434 Kcal 12,45 Gr 0,59 AGS 26,51 Prot 52,15 HC
Crema de espinacas 13
Merluza con ajito y perejil 4

Patata panadera 13

Fruta y pan. 1</p> | <p>2 582 Kcal 19,48 Gr 2,42 AGS 42,76 Prot 63,19 HC
Guisantes con zanahoria

Jamoncitos de pollo asado
Patata cuadro 13
Fruta y pan. 1</p> <p>9 627 Kcal 21,66 Gr 0,65 AGS 17,09 Prot 91,36 HC
Arroz con tomate

Tortilla de patata 3-13
Lechuga con tomate 13

Fruta y pan. 1</p> <p>16 544 Kcal 14,70 Gr 1,36 AGS 30,29 Prot 64,49 HC
Patatas guisadas con chorizo 13
Merluza en salsa 4-10T

Champiñón al ajillo
Fruta y pan. 1</p> <p>23 645 Kcal 24,42 Gr 1,30 AGS 37,55 Prot 93,81 HC
Fideua de Verduras 1-3T-10T
Ragout de ternera en salsa

Guisantes rehogados

Fruta y pan. 1</p> | <p>3 692 Kcal 33,34 Gr 4,67 AGS 35,36 Prot 52,80 HC
Alubias blancas estofadas con chorizo
Tortilla francesa con queso 2-3
Lechuga con aceitunas 13
Yogur y pan. 1-2</p> <p>10 686 Kcal 17,42 Gr 2,22 AGS 45,77 Prot 94,68 HC
Espagueti con tomate y pavo 1-3T-8
Merluza en salsa verde 1-3-4
Guisantes rehogados

Yogur y pan. 1-2</p> <p>17 650 Kcal 33,93 Gr 8,07 AGS 24,67 Prot 59,78 HC
Crema de puerros 13

Albóndigas de carne guisadas 1-8-10T
Patatas fritas 13
Yogur y pan. 1-2</p> <p>24</p> |
|---|---|--|---|--|