

Santa María de los Apóstoles

Sin Lactosa

Febrero 2023

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

- 6** **538 Kcal 12,78 Gr 0,50 AGS 30,75 Prot 73,79 HC**
Patatas guisadas con verduras 10T-13
Merluza con tomate 4
Pisto de verduras
Fruta y pan 1-8T-9T-12T
- 13** **793 Kcal 24,02 Gr 3,07 AGS 50,76 Prot 90,45 HC**
Menestra de verduras 13
Jamoncitos de pollo al limón
Patata cuadro 13
Fruta y pan 1-8T-9T-12T
- 20** **725 Kcal 11,19 Gr 0,55 AGS 33,97 Prot 123,17 HC**
Arroz con verduras 10T
Merluza al horno 4
Menestra de verduras 13
Fruta y pan 1-8T-9T-12T
- 27**
- 7** **671 Kcal 21,02 Gr 0,69 AGS 36,71 Prot 80,76 HC**
Crema de calabaza 13
Ragout de pollo 10T
Patata cuadro 13
Fruta y pan 1-8T-9T-12T
- 14** **813 Kcal 27,17 Gr 1,16 AGS 43,17 Prot 97,29 HC**
Garbanzos guisados con verduras 10T-13
Merluza al horno 4
Berenjena rebozada casera 1-3
Fruta y pan 1-8T-9T-12T
- 21** **944 Kcal 33,58 Gr 3,74 AGS 46,72 Prot 108,89 HC**
Sopa de cocido 1-3T
Complemento de cocido
Repollo, patata y zanahoria 10T-13
Fruta y pan 1-8T-9T-12T
- 28** **948 Kcal 30,72 Gr 0,77 AGS 42,17 Prot 120,51 HC**
Paella de Pollo
Merluza rebozada 1-3-4
Lechuga con maíz 13
Fruta y pan 1-8T-9T-12T
- 1** **850 Kcal 22,66 Gr 2,23 AGS 45,40 Prot 107,41 HC**
Macarrones con tomate y carne 1-3T-13
Merluza al limón 4
Ensalada mixta 3-13
Fruta y pan 1-8T-9T-12T
- 8** **944 Kcal 33,58 Gr 3,74 AGS 46,72 Prot 108,89 HC**
Sopa de cocido 1-3T
Complemento de cocido
Repollo, patata y zanahoria 10T-13
Fruta y pan 1-8T-9T-12T
- 15** **789 Kcal 26,51 Gr 0,74 AGS 26,39 Prot 107,79 HC**
Macarrones con tomate y verduras 1-3T-10T
Tortilla francesa 3
Lechuga con maíz 13
Fruta y pan 1-8T-9T-12T
- 22** **597 Kcal 15,45 Gr 0,72 AGS 33,72 Prot 78,60 HC**
Crema de espinacas 13
Merluza con ajito y perejil 4
Patata panadera 13
Fruta y pan 1-8T-9T-12T
- 2** **777 Kcal 24,02 Gr 2,95 AGS 53,55 Prot 92,07 HC**
Guisantes con zanahoria
Jamoncitos de pollo asado
Patata cuadro 13
Fruta y pan 1-8T-9T-12T
- 9** **832 Kcal 26,68 Gr 0,79 AGS 22,23 Prot 126,43 HC**
Arroz con tomate
Tortilla de patata 3-13
Lechuga con tomate 13
Fruta y pan 1-8T-9T-12T
- 16** **731 Kcal 18,19 Gr 1,66 AGS 38,33 Prot 93,65 HC**
Patatas guisadas con chorizo 13
Merluza en salsa 4-10T
Champiñón al ajillo
Fruta y pan 1-8T-9T-12T
- 23** **854 Kcal 30,05 Gr 1,59 AGS 47,19 Prot 129,42 HC**
Fideua de Verduras 1-3T-10T
Ragout de ternera en salsa
Guisantes rehogados
Fruta y pan 1-8T-9T-12T
- 3** **826 Kcal 34,86 Gr 2,11 AGS 36,43 Prot 80,21 HC**
Alubias blancas estofadas con chorizo
Tortilla francesa 3
Lechuga con aceitunas 13
Gelatina y pan 1-8T-9T-12T
- 10** **857 Kcal 18,25 Gr 0,95 AGS 52,30 Prot 131,37 HC**
Espagueti con tomate y pavo 1-3T-8
Merluza en salsa verde 1-3-4
Guisantes rehogados
Gelatina y pan 1-8T-9T-12T
- 17** **814 Kcal 38,39 Gr 8,08 AGS 26,56 Prot 88,79 HC**
Crema de puerros 13
Albóndigas de carne guisadas 1-8-10T
Patatas fritas 13
Gelatina y pan 1-8T-9T-12T
- 24**