

Santa María de los Apóstoles

Dieta Basal

Marzo 2023

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		1 641 Kcal 24,74 Gr 0,51 AGS 27,38Prot 74,76 HC Potaje de garbanzos con espinaca 3-13 Tortilla francesa 3 7 Lechuga con tomate 13 Fruta y pan 1-8T-9T-12T	2 623 Kcal 28,58Gr 6,20 AGS 27,18 Prot 65,78 HC Crema de champiñón 13 Magro de cerdo con tomate Patata cuadro 13 Fruta y pan 1-8T-9T-12T	3 562 Kcal 12,93 Gr 1,69 AGS 40,83Prot 62,82HC Alubias pintas guisadas con verduras 13 Bacalao al limón 4 Pisto de calabaza Yogur y pan 1-2-8T-9T-12T
6 768 Kcal 26,32 Gr 0,79 AGS 35,60 Prot 88,82 HC Fideuá mixta 1-3T-5-6-13 Salmón al horno 4 Lechuga c/zanahoria 13 Fruta y pan 1-8T-9T-12T	7 581 Kcal 19,95 Gr 2,34 AGS 35,02 Prot 61,53 HC Brócoli con bacón 8 Ragout de pollo 10T Patata cuadro 13 Fruta y pan 1-8T-9T-12T	8 774 Kcal 27,53 Gr 3,07 AGS 38,30Prot 89,26 HC Sopa de cocido 1-3T Complemento de cocido Repollo, patata y zanahoria 10T-13 Fruta y pan 1-8T-9T-12T	9 672 Kcal 16,89Gr 1,94 AGS 41,08 Prot 95,99 HC Patatas guisadas con carne 13 Merluza en salsa verde 1-3-4 Guisantes rehogados Fruta y pan 1-8T-9T-12T	10 671 Kcal 24,81 Gr 3,14 AGS 31,52Prot 72,90HC Lentejas estofadas con verduras 1T-13 Tortilla francesa con queso. 2-3 Lechuga con maíz 13 Yogur y pan 1-2-8T-9T-12T
13 674 Kcal 30,59 Gr 6,63 AGS 22,16 Prot 76,74 HC Judías verdes rehogadas con tomate 13 Albóndigas de carne guisadas 1-8-10T Patatas fritas 13 Fruta y pan 1-8T-9T-12T	14 695 Kcal 17,86 Gr 0,58 AGS 36,12 Prot 97,93 HC Arroz con pollo Pescadilla a la gallega 4 7 Zanahoria baby Fruta y pan 1-8T-9T-12T	15 750 Kcal 30,48 Gr 1,77 AGS 31,02Prot 76,96 HC Alubias blancas estofadas con chorizo Tortilla de patata 3-13 Lechuga con remolacha 13 Fruta y pan 1-8T-9T-12T	16 734 Kcal 24,71Gr 1,09 AGS 37,15 Prot 108,52 HC Macarrones con tomate y pavo 1-3T-8 Ragout de ternera a la jardinera Patata panadera 13 Fruta y pan 1-8T-9T-12T	17 616 Kcal 27,52 Gr 2,69 AGS 30,69Prot 61,57HC Crema de verduras 13 Bacalao a la andaluza 1-4 Calabacín rebozado 1-2T-4T-5T-6T Yogur y pan 1-2-8T-9T-12T
20	21 613 Kcal 20,67 Gr 0,50 AGS 28,94 Prot 74,20 HC Lentejas estofadas con verduras 1T-13 Tortilla francesa con pavo 3-8 Lechuga c/zanahoria 13 Fruta y pan 1-8T-9T-12T	22 490 Kcal 12,26 Gr 0,40 AGS 26,84Prot 65,78 HC 7 Crema de calabacín 13 Merluza con ajito y perejil 4 Patata asada 13 Fruta y pan 1-8T-9T-12T	23 774 Kcal 27,53Gr 3,07 AGS 38,30 Prot 89,26 HC Sopa de cocido 1-3T Complemento de cocido Repollo, patata y zanahoria 10T-13 Fruta y pan 1-8T-9T-12T	24 599 Kcal 21,41 Gr 2,37 AGS 38,09Prot 63,80HC Coliflor gratinada 1-2-13 N Pollo al curry 9T Patata cuadro 13 Yogur y pan 1-2-8T-9T-12T
27 510 Kcal 13,89 Gr 0,34 AGS 23,39 Prot 69,43 HC Menestra de verduras 13 Cinta de lomo sajonia Patatas fritas 13 Fruta y pan 1-8T-9T-12T	28 690 Kcal 24,11 Gr 0,16 AGS 25,95 Prot 86,06 HC Alubias blancas guisadas con verduras 10T-13 Tortilla de patata con calabacín 3 Lechuga c/zanahoria 13 Fruta y pan 1-8T-9T-12T	29 694 Kcal 11,59 Gr 0,34 AGS 43,06Prot 115,62 HC Arroz con tomate Bacalao en salsa verde 1-3-4 Guisantes rehogados Fruta y pan 1-8T-9T-12T	30 625 Kcal 18,84Gr 2,19 AGS 40,95 Prot 70,82 HC 7 Crema de calabaza 13 Jamoncitos de pollo asado Patata panadera 13 Fruta y pan 1-8T-9T-12T	31