

# Santa María de los Apóstoles

## Dieta Basal

# Marzo 2023

### LUNES

### MARTES

### MIÉRCOLES

### JUEVES

### VIERNES

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