

**Santa María de los Apóstoles**  
**Hipocalórico**

**Marzo 2023**

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

- |  |   |  |  |   |
|--|---|--|--|---|
| <p>6 768 Kcal 26,32 Gr 0,79 AGS 35,60 Prot 88,82 HC<br/><b>Fideuá mixta</b> 1-3T-5-6-13</p> <p><b>Salmón al horno</b> 4<br/><b>Lechuga c/zanahoria</b> 13</p> <p><b>Fruta y pan</b> 1-8T-9T-12T</p>                    | <p>7 491 Kcal 11,53 Gr 0,43 AGS 30,54 Prot 62,59 HC<br/><b>Brócoli rehogado</b></p> <p><b>Ragout de pollo</b> 10T<br/><b>Patata al horno</b> 13</p> <p><b>Fruta y pan</b> 1-8T-9T-12T</p>   | <p>1 641 Kcal 24,74 Gr 0,51 AGS 27,38Prot 74,76 HC<br/><b>Potaje de garbanzos con espinaca</b> 3-13<br/><b>Tortilla francesa</b> 3<br/>7 <b>Lechuga con tomate</b> 13<br/><b>Fruta y pan</b> 1-8T-9T-12T</p>                 | <p>2 592 Kcal 24,58Gr 5,95 AGS 27,38 Prot 66,84 HC<br/><b>Crema de champiñón</b> 13</p> <p><b>Magro de cerdo con tomate</b><br/><b>Patata al horno</b> 13<br/><b>Fruta y pan</b> 1-8T-9T-12T</p>                         | <p>3 524 Kcal 10,29 Gr 0,25 AGS 42,51Prot 57,06HC<br/><b>Alubias pintas guisadas con verduras</b> 13<br/><b>Bacalao al limón</b> 4<br/><b>Pisto de calabaza</b><br/><b>Yogur desn y pan</b> 1-2-8T-9T-12T</p>                   |
| <p>13 643 Kcal 27,03 Gr 6,38 AGS 21,16 Prot 77,20 HC<br/><b>Judías verdes rehog con zanahoria</b> 13<br/><b>Albóndigas de carne guisadas</b> 1-8-10T<br/><b>Patata asada</b> 13<br/><b>Fruta y pan</b> 1-8T-9T-12T</p> | <p>14 695 Kcal 17,86 Gr 0,58 AGS 36,12 Prot 97,93 HC<br/><b>Arroz con pollo</b></p> <p><b>Pescadilla a la gallega</b> 4</p> <p>7 <b>Zanahoria baby</b><br/><b>Fruta y pan</b> 1-8T-9T-12T</p>                                       | <p>8 559 Kcal 11,78 Gr 0,51 AGS 31,09Prot 88,66 HC<br/><b>Sopa de ave con fideos</b> 1-3T</p> <p><b>Compl. de cocido sin cerdo</b><br/><b>Repollo, patata y zanahoria</b> 10T-13<br/><b>Fruta y pan</b> 1-8T-9T-12T</p>      | <p>9 538 Kcal 13,28Gr 0,54 AGS 34,55 Prot 77,11 HC<br/><b>Patatas guisadas con verduras</b> 10T-13<br/><b>Merluza en salsa verde</b> 1-3-4<br/><b>Guisantes rehogados</b></p> <p><b>Fruta y pan</b> 1-8T-9T-12T</p>      | <p>10 632 Kcal 22,17 Gr 1,70 AGS 33,20Prot 67,14HC<br/><b>Lentejas estofadas con verduras</b> 1T-13<br/><b>Tortilla francesa con queso.</b> 2-3<br/><b>Lechuga con maíz</b> 13</p> <p><b>Yogur desn y pan</b> 1-2-8T-9T-12T</p> |
| <p>20 479 Kcal 9,89 Gr 0,09 AGS 23,59 Prot 70,49 HC<br/><b>Menestra de verduras</b> 13</p> <p><b>Cinta de lomo sajonia</b></p> <p><b>Patata al horno</b> 13<br/><b>Fruta y pan</b> 1-8T-9T-12T</p>                     | <p>21 605 Kcal 20,57 Gr 0,47 AGS 27,74 Prot 73,60 HC<br/><b>Lentejas estofadas con verduras</b> 1T-13<br/><b>Tortilla francesa</b> 3<br/><b>Lechuga c/zanahoria</b> 13</p> <p><b>Fruta y pan</b> 1-8T-9T-12T</p>                    | <p>15 654 Kcal 23,65 Gr 0,81 AGS 26,60Prot 80,07 HC<br/><b>Alubias blancas guisadas con verduras</b> 10T-13<br/><b>Tortilla de patata</b> 3-13</p> <p><b>Lechuga con remolacha</b> 13<br/><b>Fruta y pan</b> 1-8T-9T-12T</p> | <p>16 734 Kcal 24,71Gr 1,09 AGS 37,15 Prot 108,52 HC<br/><b>Macarrones con tomate y pavo</b> 1-3T-8<br/><b>Ragout de ternera a la jardinera</b></p> <p><b>Patata panadera</b> 13<br/><b>Fruta y pan</b> 1-8T-9T-12T</p>  | <p>17 400 Kcal 12,02 Gr 0,24 AGS 31,17Prot 40,02HC<br/><b>Crema de verduras</b> 13</p> <p><b>Bacalao al horno</b> 4</p> <p><b>Calabacín salteado</b><br/><b>Yogur desn y pan</b> 1-2-8T-9T-12T</p>                              |
| <p>27 479 Kcal 9,89 Gr 0,09 AGS 23,59 Prot 70,49 HC<br/><b>Menestra de verduras</b> 13</p> <p><b>Cinta de lomo sajonia</b></p> <p><b>Patata al horno</b> 13<br/><b>Fruta y pan</b> 1-8T-9T-12T</p>                     | <p>22 490 Kcal 12,26 Gr 0,40 AGS 26,84Prot 65,78 HC<br/>7 <b>Crema de calabacín</b> 13</p> <p><b>Merluza con ajito y perejil</b> 4<br/><b>Patata asada</b> 13</p> <p><b>Fruta y pan</b> 1-8T-9T-12T</p>                             | <p>29 708 Kcal 13,12 Gr 0,34 AGS 42,56Prot 115,92 HC<br/><b>Arroz con verduras</b> 10T</p> <p><b>Bacalao en salsa verde</b> 1-3-4</p> <p><b>Guisantes rehogados</b><br/><b>Fruta y pan</b> 1-8T-9T-12T</p>                   | <p>23 559 Kcal 11,78Gr 0,51 AGS 31,09 Prot 88,66 HC<br/><b>Sopa de ave con fideos</b> 1-3T</p> <p><b>Compl. de cocido sin cerdo</b><br/><b>Repollo, patata y zanahoria</b> 10T-13<br/><b>Fruta y pan</b> 1-8T-9T-12T</p> | <p>24 515 Kcal 12,96 Gr 0,30 AGS 36,53Prot 62,60HC<br/><b>Coliflor al ajoarriero</b> 13</p> <p>7 <b>Pollo al curry</b> 9T<br/><b>Patata asada</b> 13</p> <p><b>Yogur desn y pan</b> 1-2-8T-9T-12T</p>                           |
| <p>27 479 Kcal 9,89 Gr 0,09 AGS 23,59 Prot 70,49 HC<br/><b>Menestra de verduras</b> 13</p> <p><b>Cinta de lomo sajonia</b></p> <p><b>Patata al horno</b> 13<br/><b>Fruta y pan</b> 1-8T-9T-12T</p>                     | <p>28 690 Kcal 24,11 Gr 0,16 AGS 25,95 Prot 86,06 HC<br/><b>Alubias blancas guisadas con verduras</b> 10T-13<br/><b>Tortilla de patata con calabacín</b> 3<br/><b>Lechuga c/zanahoria</b> 13<br/><b>Fruta y pan</b> 1-8T-9T-12T</p> | <p>29 708 Kcal 13,12 Gr 0,34 AGS 42,56Prot 115,92 HC<br/><b>Arroz con verduras</b> 10T</p> <p><b>Bacalao en salsa verde</b> 1-3-4</p> <p><b>Guisantes rehogados</b><br/><b>Fruta y pan</b> 1-8T-9T-12T</p>                   | <p>30 625 Kcal 18,84Gr 2,19 AGS 40,95 Prot 70,82 HC<br/>7 <b>Crema de calabaza</b> 13</p> <p><b>Jamoncitos de pollo asado</b></p> <p><b>Patata panadera</b> 13<br/><b>Fruta y pan</b> 1-8T-9T-12T</p>                    | <p>31 625 Kcal 18,84Gr 2,19 AGS 40,95 Prot 70,82 HC<br/>7 <b>Crema de calabaza</b> 13</p> <p><b>Jamoncitos de pollo asado</b></p> <p><b>Patata panadera</b> 13<br/><b>Fruta y pan</b> 1-8T-9T-12T</p>                           |