

# Santa María de los Apóstoles

## Sin Cerdo

# Marzo 2023

### LUNES

### MARTES

### MIÉRCOLES

### JUEVES

### VIERNES

		<b>1</b> <small>641 Kcal 24,74 Gr 0,51 AGS 27,38Prot 74,76 HC</small> <b>Potaje de garbanzos con espinaca</b> 3-13 <b>Tortilla francesa</b> 3 <b>7 Lechuga con tomate</b> 13 <b>Fruta y pan</b> 1-8T-9T-12T	<b>2</b> <small>546 Kcal 25,97Gr 1,10 AGS 29,27 Prot 67,72 HC</small> <b>Crema de champiñón</b> 13  <b>Ragout de ternera a la jardinera</b> <b>Patata cuadro</b> 13 <b>Fruta y pan</b> 1-8T-9T-12T	<b>3</b> <small>562 Kcal 12,93 Gr 1,69 AGS 40,83Prot 62,82HC</small> <b>Alubias pintas guisadas con verduras</b> 13 <b>Bacalao al limón</b> 4 <b>Pisto de calabaza</b> <b>Yogur y pan</b> 1-2-8T-9T-12T
<b>6</b> <small>768 Kcal 26,32 Gr 0,79 AGS 35,60 Prot 88,82 HC</small> <b>Fideuá mixta</b> 1-3T-5-6-13  <b>Salmón al horno</b> 4 <b>Lechuga c/zanahoria</b> 13  <b>Fruta y pan</b> 1-8T-9T-12T	<b>7</b> <small>522 Kcal 15,53 Gr 0,68 AGS 30,34 Prot 61,53 HC</small> <b>Brócoli rehogado</b>  <b>Ragout de pollo</b> 10T <b>Patata cuadro</b> 13  <b>Fruta y pan</b> 1-8T-9T-12T	<b>8</b> <small>559 Kcal 11,78 Gr 0,51 AGS 31,09Prot 88,66 HC</small> <b>Sopa de ave con fideos</b> 1-3T  <b>Compl. de cocido sin cerdo</b> <b>Repollo, patata y zanahoria</b> 10T-13 <b>Fruta y pan</b> 1-8T-9T-12T	<b>9</b> <small>538 Kcal 13,28Gr 0,54 AGS 34,55 Prot 77,11 HC</small> <b>Patatas guisadas con verduras</b> 10T-13 <b>Merluza en salsa verde</b> 1-3-4 <b>Guisantes rehogados</b>  <b>Fruta y pan</b> 1-8T-9T-12T	<b>10</b> <small>671 Kcal 24,81 Gr 3,14 AGS 31,52Prot 72,90HC</small> <b>Lentejas estofadas con verduras</b> 1T-13 <b>Tortilla francesa con queso.</b> 2-3 <b>Lechuga con maíz</b> 13  <b>Yogur y pan</b> 1-2-8T-9T-12T
<b>13</b> <small>676 Kcal 34,08 Gr 1,95 AGS 23,79 Prot 68,03 HC</small> <b>Judías verdes rehogadas con tomate</b> 13 <b>Albóndigas de ternera guisadas</b> 10T <b>Patatas fritas</b> 13 <b>Fruta y pan</b> 1-8T-9T-12T	<b>14</b> <small>695 Kcal 17,86 Gr 0,58 AGS 36,12 Prot 97,93 HC</small> <b>Arroz con pollo</b>  <b>Pescadilla a la gallega</b> 4  <b>7 Zanahoria baby</b> <b>Fruta y pan</b> 1-8T-9T-12T	<b>15</b> <small>654 Kcal 23,65 Gr 0,81 AGS 26,60Prot 80,07 HC</small> <b>Alubias blancas guisadas con verduras</b> 10T-13 <b>Tortilla de patata</b> 3-13  <b>Lechuga con remolacha</b> 13 <b>Fruta y pan</b> 1-8T-9T-12T	<b>16</b> <small>734 Kcal 24,71Gr 1,09 AGS 37,15 Prot 108,52 HC</small> <b>Macarrones con tomate y pavo</b> 1-3T-8 <b>Ragout de ternera a la jardinera</b>  <b>Patata panadera</b> 13 <b>Fruta y pan</b> 1-8T-9T-12T	<b>17</b> <small>616 Kcal 27,52 Gr 2,69 AGS 30,69Prot 61,57HC</small> <b>Crema de verduras</b> 13  <b>Bacalao a la andaluza</b> 1-4  <b>Calabacín rebozado</b> 1-2T-4T-5T-6T <b>Yogur y pan</b> 1-2-8T-9T-12T
<b>20</b>	<b>21</b> <small>613 Kcal 20,67 Gr 0,50 AGS 28,94 Prot 74,20 HC</small> <b>Lentejas estofadas con verduras</b> 1T-13 <b>Tortilla francesa con pavo</b> 3-8 <b>Lechuga c/zanahoria</b> 13  <b>Fruta y pan</b> 1-8T-9T-12T	<b>22</b> <small>490 Kcal 12,26 Gr 0,40 AGS 26,84Prot 65,78 HC</small> <b>7 Crema de calabacín</b> 13  <b>Merluza con ajito y perejil</b> 4 <b>Patata asada</b> 13  <b>Fruta y pan</b> 1-8T-9T-12T	<b>23</b> <small>559 Kcal 11,78Gr 0,51 AGS 31,09 Prot 88,66 HC</small> <b>Sopa de ave con fideos</b> 1-3T  <b>Compl. de cocido sin cerdo</b> <b>Repollo, patata y zanahoria</b> 10T-13 <b>Fruta y pan</b> 1-8T-9T-12T	<b>24</b> <small>599 Kcal 21,41 Gr 2,37 AGS 38,09Prot 63,80HC</small> <b>Coliflor gratinada</b> 1-2-13  <b>N Pollo al curry</b> 9T <b>Patata cuadro</b> 13  <b>Yogur y pan</b> 1-2-8T-9T-12T
<b>27</b> <small>563 Kcal 15,12 Gr 0,79 AGS 31,99 Prot 70,78 HC</small> <b>Menestra de verduras</b> 13  <b>Ragout de pavo</b> 10T  <b>Patatas fritas</b> 13 <b>Fruta y pan</b> 1-8T-9T-12T	<b>28</b> <small>690 Kcal 24,11 Gr 0,16 AGS 25,95 Prot 86,06 HC</small> <b>Alubias blancas guisadas con verduras</b> 10T-13 <b>Tortilla de patata con calabacín</b> 3 <b>Lechuga c/zanahoria</b> 13 <b>Fruta y pan</b> 1-8T-9T-12T	<b>29</b> <small>694 Kcal 11,59 Gr 0,34 AGS 43,06Prot 115,62 HC</small> <b>Arroz con tomate</b>  <b>Bacalao en salsa verde</b> 1-3-4  <b>Guisantes rehogados</b> <b>Fruta y pan</b> 1-8T-9T-12T	<b>30</b> <small>625 Kcal 18,84Gr 2,19 AGS 40,95 Prot 70,82 HC</small> <b>7 Crema de calabaza</b> 13  <b>Jamoncitos de pollo asado</b>  <b>Patata panadera</b> 13 <b>Fruta y pan</b> 1-8T-9T-12T	<b>31</b>