

Santa María de los Apóstoles
Sin Frutos Secos, Cacahuete o Sésamo

Marzo 2023

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6 713 Kcal 26,11 Gr 0,79 AGS 34,47 Prot 76,54 HC
Fideuá mixta 1-3T-5-6-13

Salmón al horno 4
Lechuga c/zanahoria 13

Fruta y pan. 1

13 618 Kcal 30,38 Gr 6,63 AGS 21,03 Prot 64,47 HC
Judías verdes rehogadas con tomate 13
Albóndigas de carne guisadas 1-8-10T
Patatas fritas 13
Fruta y pan. 1

20

27 454 Kcal 13,68 Gr 0,34 AGS 22,26 Prot 57,16 HC
Menestra de verduras 13
Cinta de lomo sajonia
Patatas fritas 13
Fruta y pan. 1

7 525 Kcal 19,74 Gr 2,34 AGS 33,89 Prot 49,26 HC
Brócoli con bacón 8

Ragout de pollo 10T
Patata cuadro 13

Fruta y pan. 1

14 640 Kcal 17,65 Gr 0,58 AGS 34,99 Prot 85,65 HC
Arroz con pollo
Pescadilla a la gallega 4

7 Zanahoria baby
Fruta y pan. 1

21 557 Kcal 20,46 Gr 0,50 AGS 27,81 Prot 61,92 HC
Lentejas estofadas con verduras 1T-13
Tortilla francesa con pavo 3-8
Lechuga c/zanahoria 13

Fruta y pan. 1

28 634 Kcal 23,90 Gr 0,16 AGS 24,82 Prot 73,79 HC
Alubias blancas guisadas con verduras 10T-13
Tortilla de patata con calabacín 3
Lechuga c/zanahoria 13
Fruta y pan. 1

1 586 Kcal 24,53 Gr 0,51 AGS 26,25 Prot 62,49 HC
Potaje de garbanzos con espinaca 3-13
Tortilla francesa 3
7 Lechuga con tomate 13
Fruta y pan. 1

8 719 Kcal 27,32 Gr 3,07 AGS 37,17 Prot 76,98 HC
Sopa de cocido 1-3T

Complemento de cocido
Repollo, patata y zanahoria 10T-13
Fruta y pan. 1

15 694 Kcal 30,27 Gr 1,77 AGS 29,90 Prot 64,69 HC
Alubias blancas estofadas con chorizo
Tortilla de patata 3-13

Lechuga con remolacha 13
Fruta y pan. 1

22 435 Kcal 12,05 Gr 0,40 AGS 25,71 Prot 53,50 HC
7 Crema de calabacín 13

Merluza con ajito y perejil 4
Patata asada 13

Fruta y pan. 1

29 638 Kcal 11,38 Gr 0,34 AGS 41,93 Prot 103,35 HC
Arroz con tomate
Bacalao en salsa verde 1-3-4
Guisantes rehogados
Fruta y pan. 1

2 568 Kcal 28,37 Gr 6,20 AGS 26,05 Prot 53,51 HC
Crema de champiñón 13
Magro de cerdo con tomate
Patata cuadro 13
Fruta y pan. 1

9 617 Kcal 16,68 Gr 1,94 AGS 39,95 Prot 83,71 HC
Patatas guisadas con carne 13

Merluza en salsa verde 1-3-4
Guisantes rehogados

Fruta y pan. 1

16 678 Kcal 24,50 Gr 1,09 AGS 36,02 Prot 96,25 HC
Macarrones con tomate y pavo 1-3T-8
Ragout de ternera a la jardinera

Patata panadera 13
Fruta y pan. 1

23 719 Kcal 27,32 Gr 3,07 AGS 37,17 Prot 76,98 HC
Sopa de cocido 1-3T

Complemento de cocido
Repollo, patata y zanahoria 10T-13
Fruta y pan. 1

30 569 Kcal 18,63 Gr 2,19 AGS 39,82 Prot 58,55 HC
7 Crema de calabaza 13

Jamoncitos de pollo asado

Patata panadera 13
Fruta y pan. 1

3 524 Kcal 12,75 Gr 1,69 AGS 39,89 Prot 54,42 HC
Alubias pintas guisadas con verduras 13
Bacalao al limón 4
Pisto de calabaza
Yogur y pan. 1-2

10 632 Kcal 24,63 Gr 3,14 AGS 30,58 Prot 64,50 HC
Lentejas estofadas con verduras 1T-13
Tortilla francesa con queso. 2-3
Lechuga con maíz 13

Yogur y pan. 1-2

17 578 Kcal 27,34 Gr 2,69 AGS 29,75 Prot 53,17 HC
Crema de verduras 13
Bacalao a la andaluza 1-4

Calabacín rebozado 1-2T-4T-5T-6T
Yogur y pan. 1-2

24 561 Kcal 21,23 Gr 2,37 AGS 37,15 Prot 55,40 HC
Coliflor gratinada 1-2-13

Pollo al curry 9T
Patata cuadro 13

Yogur y pan. 1-2

31