

**Santa María de los Apóstoles**  
Sin Huevo, Lactosa

Marzo 2023

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6 946 Kcal 32,69 Gr 1,66 AGS 39,34 Prot 114,07 HC  
Fideuá mixta s/gluten 5-6-13

Salmón al horno 4

Lechuga c/zanahoria 13

Fruta y pan 1-8T-9T-12T

13 822 Kcal 37,32 Gr 8,08 AGS 27,04 Prot 93,62 HC  
Judías verdes rehogadas con tomate 13  
Albóndigas de carne guisadas 1-8-10T  
Patatas fritas 13  
Fruta y pan 1-8T-9T-12T

20

27 622 Kcal 16,95 Gr 0,42 AGS 28,54 Prot 84,70 HC  
Menestra de verduras 13

Cinta de lomo sajonia

Patatas fritas 13  
Fruta y pan 1-8T-9T-12T

7 708 Kcal 24,34 Gr 2,86 AGS 42,72 Prot 75,07 HC  
Brócoli con bacón 8

Ragout de pollo 10T

Patata cuadro 13

Fruta y pan 1-8T-9T-12T

14 849 Kcal 21,79 Gr 0,71 AGS 44,07 Prot 119,47 HC  
Arroz con pollo  
Pescadilla a la gallega 4

7 Zanahoria baby  
Fruta y pan 1-8T-9T-12T

21 789 Kcal 19,21 Gr 0,71 AGS 51,01 Prot 92,40 HC  
Lentejas estofadas con verduras 1T-13  
Pavo en salsa  
Lechuga c/zanahoria 13  
Fruta y pan 1-8T-9T-12T

28 766 Kcal 19,47 Gr 0,75 AGS 49,37 Prot 88,39 HC  
Alubias blancas guisadas con verduras 10T-13  
Ragout de pavo 10T

Lechuga c/zanahoria 13  
Fruta y pan 1-8T-9T-12T

1 811 Kcal 19,73 Gr 1,37 AGS 37,00 Prot 110,83 HC  
Macarrones c/verduras S/Gluten 10T  
Pavo en salsa  
7 Lechuga con tomate 13  
Fruta y pan 1-8T-9T-12T

8 920 Kcal 31,57 Gr 3,74 AGS 43,25 Prot 110,84 HC  
Sopa de cocido S/Gluten

Complemento de cocido

Repollo, patata y zanahoria 10T-13  
Fruta y pan 1-8T-9T-12T

15 885 Kcal 27,87 Gr 1,75 AGS 55,08 Prot 84,96 HC  
Alubias blancas estofadas con chorizo  
Pollo al ajillo

Lechuga con remolacha 13  
Fruta y pan 1-8T-9T-12T

22 598 Kcal 14,96 Gr 0,49 AGS 32,74 Prot 80,25 HC  
7 Crema de calabacín 13  
Merluza con ajito y perejil 4  
Patata asada 13  
Fruta y pan 1-8T-9T-12T

29 794 Kcal 11,40 Gr 0,21 AGS 44,96 Prot 140,96 HC  
Arroz con tomate  
Bacalao s.verde S/Gluten y Huevo 4  
Guisantes rehogados  
Fruta y pan 1-8T-9T-12T

2 760 Kcal 34,86 Gr 7,56 AGS 33,16 Prot 80,25 HC  
Crema de champiñón 13  
Magro de cerdo con tomate  
Patata cuadro 13  
Fruta y pan 1-8T-9T-12T

9 788 Kcal 18,11 Gr 2,20 AGS 46,99 Prot 117,00 HC  
Patatas guisadas con carne 13

Merluza salsa verde Sin Gluten y Huevo 4  
Guisantes rehogados

Fruta y pan 1-8T-9T-12T

16 904 Kcal 30,51 Gr 1,92 AGS 41,08 Prot 138,33 HC  
Macarrones con tomate y pavo Sin Gluten 8  
Ragout de ternera a la jardinera

Patata panadera 13  
Fruta y pan 1-8T-9T-12T

23 920 Kcal 31,57 Gr 3,74 AGS 43,25 Prot 110,84 HC  
Sopa de cocido S/Gluten  
Complemento de cocido  
Repollo, patata y zanahoria 10T-13  
Fruta y pan 1-8T-9T-12T

30 762 Kcal 22,99 Gr 2,67 AGS 49,96 Prot 86,41 HC  
7 Crema de calabaza 13  
Jamoncitos de pollo asado  
Patata panadera 13  
Fruta y pan 1-8T-9T-12T

3 605 Kcal 15,21 Gr 0,74 AGS 50,23 Prot 54,88 HC  
Alubias pintas guisadas con verduras 13  
Bacalao al limón 4  
Pisto de calabaza  
Yogur de soja y pan 1-8-9T-12T

10 697 Kcal 19,45 Gr 1,08 AGS 54,84 Prot 63,45 HC  
Lentejas estofadas con verduras 1T-13  
Filete de pavo a la plancha

Lechuga con maíz 13

Yogur de soja y pan 1-8-9T-12T

17 559 Kcal 27,08 Gr 0,73 AGS 37,00 Prot 38,06 HC  
Crema de verduras 13  
Bacalao a la andaluza 1-4

Calabacín salteado  
Yogur de soja y pan 1-8-9T-12T

24 600 Kcal 21,82 Gr 1,18 AGS 42,15 Prot 55,59 HC  
Coliflor gratinada sin leche 1-8-13  
N Pollo al curry 9T  
Patata cuadro 13  
Yogur de soja y pan 1-8-9T-12T

31