

Santa María de los Apóstoles

Sin Lactosa

Marzo 2023

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		1 782 Kcal 30,18 Gr 0,63 AGS 33,40 Prot 91,21 HC Potaje de garbanzos con espinaca 3-13 Tortilla francesa 3 7 Lechuga con tomate 13 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	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
6 937 Kcal 32,11 Gr 0,97 AGS 43,44 Prot 108,36 HC Fideuá mixta 1-3T-5-6-13 Salmón al horno 4 Lechuga c/zanahoria 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	8 944 Kcal 33,58 Gr 3,74 AGS 46,72 Prot 108,89 HC Sopa de cocido 1-3T Complemento de cocido Repollo, patata y zanahoria 10T-13 Fruta y pan 1-8T-9T-12T	9 820 Kcal 20,61 Gr 2,37 AGS 50,12 Prot 117,10 HC Patatas guisadas con carne 13 Merluza en salsa verde 1-3-4 Guisantes rehogados Fruta y pan 1-8T-9T-12T	10 709 Kcal 27,03 Gr 0,72 AGS 37,16 Prot 67,84 HC Lentejas estofadas con verduras 1T-13 Tortilla francesa con pavo. 3-8 Lechuga con maíz 13 Yogur de soja y pan 1-8-9T-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	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	15 915 Kcal 37,19 Gr 2,16 AGS 37,85 Prot 93,89 HC Alubias blancas estofadas con chorizo Tortilla de patata 3-13 Lechuga con remolacha 13 Fruta y pan 1-8T-9T-12T	16 895 Kcal 30,14 Gr 1,33 AGS 45,33 Prot 132,40 HC Macarrones con tomate y pavo 1-3T-8 Ragout de ternera a la jardinera Patata panadera 13 Fruta y pan 1-8T-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
20 Menestra de verduras 13 Cinta de lomo sajonia Patatas fritas 13 Fruta y pan 1-8T-9T-12T	21 747 Kcal 25,22 Gr 0,61 AGS 35,30 Prot 90,52 HC Lentejas estofadas con verduras 1T-13 Tortilla francesa con pavo 3-8 Lechuga c/zanahoria 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	23 944 Kcal 33,58 Gr 3,74 AGS 46,72 Prot 108,89 HC Sopa de cocido 1-3T Complemento de cocido Repollo, patata y zanahoria 10T-13 Fruta y pan 1-8T-9T-12T	24 600 Kcal 21,82 Gr 1,18 AGS 42,15 Prot 55,59 HC Coliflor gratinada sin leche 1-8-13 Pollo al curry 9T Patata cuadro 13 Yogur de soja y pan 1-8-9T-12T
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	28 841 Kcal 29,41 Gr 0,20 AGS 31,66 Prot 104,99 HC Alubias blancas guisadas con verduras 10T-13 Tortilla de patata con calabacín 3 Lechuga c/zanahoria 13 Fruta y pan 1-8T-9T-12T	29 846 Kcal 14,14 Gr 0,42 AGS 52,53 Prot 141,06 HC Arroz con tomate Bacalao en salsa verde 1-3-4 Guisantes rehogados 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	31 Yogur de soja y pan 1-8-9T-12T