# lunes

**martes**

# miércoles

**jueves viernes**

**KCal.617 HC.92 Lip.31 Prt.27 KCal.702 HC.74 Lip.33 Prt.24**

1 2

**KCal.814 HC.105 Lip.29 Prt.39**

3

**KCal.668 HC.69 Lip.32 Prt.29 KCal.760 HC.87 Lip.19 Prt.36**

4 5

Crema de calabacín

Croquetas de jamón

Ensalada de lechuga y zanahoria

Yogur

Lentejas eco estofadas Merluza romana Guisantes

Fruta de temporada

Sopa de fideos

Estofado de pavo en salsa Champiñones

Fruta de temporada

Alubias estofadas Bacalao

Salsa de tomate Fruta de temporada

Espirales con tomate y queso

Ternera guisada Jardinera

Fruta de temporada

**KCal.668 HC.107 Lip.29 Prt.25 KCal.708 HC.101 Lip.18 Prt.34**

**KCal.744 HC.95 Lip.31 Prt.26**

**KCal.667 HC.86 Lip.33 Prt.30**

**KCal.698 HC.96 Lip.21 Prt.30**

8 9 10 11 12

Lentejas eco jardinera

Delicias de pescado caseras

Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada

Arroz con verduras

Jamoncitos de pollo al limón

Champiñones

Fruta de temporada

Garbanzos eco estofados Tortilla de patata casera

Ensalada de lechuga y zanahorias

Fruta de temporada

Pure de zanahoria Albóndigas a la jardinera Actimel

Patatas con costilla

Filete de merluza empanada Salsa de tomate

Fruta de temporada

**KCal.690 HC.79 Lip.28 Prt.35 KCal.749 HC.80 Lip.25 Prt.32**

**KCal.683 HC.109 Lip.22 Prt.20**

**KCal.735 HC.97 Lip.25 Prt.28 KCal.788 HC.141 Lip.48 Prt.35**

15 16 17 18 19

Crema de verdura temporada

Salchichas frescas Champiñones Yogur

Alubias blancas con zanahoria Merluza a la romana

Ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta de temporada

Paella mixta Ragout de pavo Jardienra

Fruta de temporada

Cocido lebaniego Tortilla de patata casera Ensalada de lechuga Fruta de temporada

Caracolillos con chorizo Bacalao romana

Con guisantes

Fruta de temporada

**KCal.710 HC.158 Lip.32 Prt.43 KCal.602 HC.111 Lip.28 Prt.25 KCal.699 HC.67 Lip.25 Prt.37 KCal.704 HC.89 Lip.39 Prt.18 KCal.726 HC.158 Lip.32 Prt.43**

22 23 24 25 26

Arroz con tomate Salmon al horno Patata panadera Fruta de temporada

**MARZO**

Lentejas eco estofadas

Croquetas caseras de jamón

Ensalada de zanahoria Fruta de temporada

Sopa de pollo Hamburguesa al horno Patatas fritas

Yogur natural

Fabada asturiana Merluza empanada Zanahoria baby Fruta

Crema de verduras Empanadillas de atún Ensalada de tomate Fruta

**Kcal.771 HC.112 Lip.18 Prt.37 Kcal.812 HC.128 Lip.46 Prt.38 Kcal.645 HC.87 Lip.24 Prt.20**

29 30 31

**Puré de verdura**

**Hamburguesa con patatas**

**Fruta**

**Lentejas**

**Tortilla de patata**

**Ensalada**

**Fruta**

**Arroz con tomate**

**Pizza**

**Yogur**

Este menú podrá sufrir modificaciones en caso necesario para adecuarse a la especial situación en la que nos encontramos.