Sede El Redín

# Marzo 2024

SIN FRUTOS SECOS

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---|---|---|---|---|
| | | | | **1** (547 Kcal, HC 53, Lip 21, Prot 36)<br>Crema de verduras<br>Lomo de bacalao rebozado<br>Patatas asadas<br>Fruta de temporada |
| **4** (530 Kcal, HC 68, Lip 18, Prot 24)<br>Arroz blanco con tomate frito<br>Albóndigas de cerdo con salsa de verduras<br>Fruta de temporada | **5** (452 Kcal, HC 69, Lip 11, Prot 19)<br>Sopa de cocido<br>San jacobo de jamón y queso fundido<br>Patatas fritas dado<br>Yogur<br>Fruta de temporada | **6** (481 Kcal, HC 67, Lip 13, Prot 24)<br>Macarrones con salsa italiana<br>Hamburguesa de ternera a la plancha<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta de temporada | **7** (718 Kcal, HC 76, Lip 22, Prot 52)<br>Puchero de garbanzos<br>Pechuga de pollo a la plancha<br>Patatas estilo chips<br>Flan de vainilla<br>Fruta de temporada | **8** (627 Kcal, HC 65, Lip 29, Prot 27)<br>Judías verdes rehogadas con patatas<br>Suprema de merluza orly<br>Arroz pilaf<br>Yogur<br>Fruta de temporada |
| **11** (519 Kcal, HC 70, Lip 14, Prot 27)<br>Coditos salteados con ajito y orégano<br>Filete de limanda al horno con picada de perejil<br>Yogur<br>Fruta de temporada | **12** (650 Kcal, HC 62, Lip 34, Prot 25)<br>Alubias pintas guisadas con zanahorias<br>Croquetas artesanas de jamón y empanadillas de atún<br>Ensalada de lechuga y cebolla con orégano<br>Fruta de temporada | **13** (784 Kcal, HC 72, Lip 42, Prot 27)<br>Guiso de patatas a la riojana con chorizo<br>Salchichas de ave al horno<br>Arroz blanco<br>Natillas de chocolate<br>Fruta de temporada | **14** (426 Kcal, HC 31, Lip 20, Prot 30)<br>Guisantes salteados con virutas de jamón<br>Cinta de lomo adobado a la plancha<br>Patatas fritas dado<br>Fruta de temporada | **15** (810 Kcal, HC 56, Lip 53, Prot 26)<br>Ensaladilla rusa<br>Huevos con salsa de tomate aromatizada<br>Patatas fritas crujientes<br>Fruta de temporada |

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---|---|---|---|---|
| **18** — Kcal 692, HC 83, Lip 28, Prot 26<br>Lentejas guisadas a la jardinera<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta de temporada | **19** — Kcal, HC, Lip, Prot<br>SIN SERVICIO<br>DE COMEDOR | **20** — Kcal 638, HC 54, Lip 22, Prot 39<br>**JORNADA ITALIANA**<br>Fusilli con salsa napolitana y queso rallado<br>Pizza<br>Gelato<br> | **21** — Kcal 702, HC 74, Lip 28, Prot 38<br>Judías verdes rehogadas con patatas y crujiente de bacon<br>Estofado de ternera al estilo tradicional<br>Fruta de temporada | **22** — Kcal 599, HC 78, Lip 19, Prot 29<br>Sopa de lluvia<br>Filete de merluza empanada<br>Ensalada mixta<br>Yogur<br>Fruta de temporada |
| **25** — Kcal 603, HC 83, Lip 14, Prot 34<br>Arroz tres delicias<br>Albondigas de ternera jardinera<br>Patatas<br>Fruta de temporada | **26** — Kcal 610, HC 50, Lip 30, Prot 35<br>Alubias blancas guisadas con calabaza<br>Lomo de sajonia braseado<br>Patatas estilo chips<br>Fruta de temporada | **27** — Kcal 696, HC 81, Lip 29, Prot 29<br>Macarrones con tomate<br>Abadejo en salsa verde<br>Yogur | **28** — Kcal, HC, Lip, Prot<br>SIN SERVICIO<br>DE COMEDOR | **29** — Kcal, HC, Lip, Prot<br>SIN SERVICIO<br>DE COMEDOR<br> |

| Si has comido: | Es recomendable cenar: |
|---|---|
| VERDURAS COCINADAS | HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA |
| HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA | VERDURAS COCINADAS |
| LEGUMBRE | CARNE / PESCADO / HUEVO |
| CARNE | PESCADO / HUEVO / LEGUMBRES |
| PESCADO | CARNE / HUEVO / LEGUMBRES |
| HUEVO | PESCADO / CARNE / LEGUMBRES |
| PATATA | PASTA / ARROZ |
| PASTA / ARROZ | PATATA |

Sede El Redín

# Marzo 2024

## SIN GLUTEN

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---|---|---|---|---|
| | | | | **1** (547 Kcal, HC 53, Lip 21, Prot 36)<br>Crema de verduras<br>Lomo de bacalao plancha<br>Patatas asadas<br>Fruta de temporada |
| **4** (530 Kcal, HC 68, Lip 18, Prot 24)<br>Arroz blanco con tomate frito<br>Albóndigas de cerdo con salsa de verduras<br>Fruta de temporada | **5** (452 Kcal, HC 69, Lip 11, Prot 19)<br>Sopa de cocido S/G<br>San jacobo S/G<br>Patatas fritas dado<br>Yogur<br>Fruta de temporada | **6** (481 Kcal, HC 67, Lip 13, Prot 24)<br>Macarrones con salsa italiana S/G<br>Hamburguesa de ternera a la plancha<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta de temporada | **7** (718 Kcal, HC 76, Lip 22, Prot 52)<br>Puchero de garbanzos<br>Pechuga de pollo a la plancha<br>Patatas estilo chips<br>Flan de vainilla<br>Fruta de temporada | **8** (627 Kcal, HC 65, Lip 29, Prot 27)<br>Judías verdes rehogadas con patatas<br>Suprema de merluza orly<br>Arroz pilaf<br>Yogur<br>Fruta de temporada |
| **11** (519 Kcal, HC 70, Lip 14, Prot 27)<br>Coditos salteados con ajito S/G<br>Filete de limanda al horno con picada de perejil<br>Yogur<br>Fruta de temporada | **12** (650 Kcal, HC 62, Lip 34, Prot 25)<br>Alubias pintas guisadas con zanahorias<br>Fingers sin gluten<br>Ensalada de lechuga y cebolla con orégano<br>Fruta de temporada | **13** (784 Kcal, HC 72, Lip 42, Prot 27)<br>Guiso de patatas a la riojana con chorizo<br>Salchichas de ave al horno<br>Arroz blanco<br>Natillas de chocolate<br>Fruta de temporada | **14** (426 Kcal, HC 31, Lip 20, Prot 30)<br>Guisantes salteados con virutas de jamón<br>Cinta de lomo adobado a la plancha<br>Patatas fritas dado<br>Fruta de temporada | **15** (810 Kcal, HC 56, Lip 53, Prot 26)<br>Ensaladilla rusa<br>Huevos con salsa de tomate aromatizada<br>Patatas fritas crujientes<br>Fruta de temporada |

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---|---|---|---|---|
| **18** — Kcal 692, HC 83, Lip 28, Prot 26<br>Lentejas guisadas a la jardinera<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta de temporada | **19** — Kcal, HC, Lip, Prot<br>SIN SERVICIO<br>DE COMEDOR | **20** — Kcal 638, HC 54, Lip 22, Prot 39<br>**JORNADA ITALIANA**<br>Fusilli S/G<br>Pizza S/G<br>Gelato<br> | **21** — Kcal 702, HC 74, Lip 28, Prot 38<br>Judías verdes rehogadas con patatas y crujiente de bacon<br>Estofado de ternera al estilo tradicional<br>Fruta de temporada | **22** — Kcal 599, HC 78, Lip 19, Prot 29<br>Sopa de lluvia S/G<br>Filete de merluza<br>Ensalada mixta<br>Yogur<br>Fruta de temporada |
| **25** — Kcal 603, HC 83, Lip 14, Prot 34<br>Arroz tres delicias<br>Albondigas de ternera jardinera<br>Patatas<br>Fruta de temporada | **26** — Kcal 610, HC 50, Lip 30, Prot 35<br>Alubias blancas guisadas con calabaza<br>Lomo de sajonia braseado<br>Patatas estilo chips<br>Fruta de temporada | **27** — Kcal 696, HC 81, Lip 29, Prot 29<br>Macarrones S/G<br>Abadejo en salsa verde<br>Yogur | **28** — Kcal, HC, Lip, Prot<br>SIN SERVICIO<br>DE COMEDOR | **29** — Kcal, HC, Lip, Prot<br>SIN SERVICIO<br>DE COMEDOR<br> |

| Si has comido: | Es recomendable cenar: |
|---|---|
| VERDURAS COCINADAS | HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA |
| HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA | VERDURAS COCINADAS |
| LEGUMBRE | CARNE / PESCADO / HUEVO |
| CARNE | PESCADO / HUEVO / LEGUMBRES |
| PESCADO | CARNE / HUEVO / LEGUMBRES |
| HUEVO | PESCADO / CARNE / LEGUMBRES |
| PATATA | PASTA / ARROZ |
| PASTA / ARROZ | PATATA |

Sede El Redín

# Marzo 2024

## SIN LACTOSA

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---|---|---|---|---|
| | | | | **1** (547 Kcal, HC 53, Lip 21, Prot 36)<br>Crema de verduras<br>Lomo de bacalao rebozado<br>Patatas asadas<br>Fruta de temporada |
| **4** (530 Kcal, HC 68, Lip 18, Prot 24)<br>Arroz blanco con tomate frito<br>Albóndigas de cerdo con salsa de verduras<br>Fruta de temporada | **5** (452 Kcal, HC 69, Lip 11, Prot 19)<br>Sopa de cocido<br>Fingers sin lactosa<br>Patatas fritas dado<br>Yogur sin lactosa<br>Fruta de temporada | **6** (481 Kcal, HC 67, Lip 13, Prot 24)<br>Macarrones con salsa italiana<br>Hamburguesa de ternera a la plancha<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta de temporada | **7** (718 Kcal, HC 76, Lip 22, Prot 52)<br>Puchero de garbanzos<br>Pechuga de pollo a la plancha<br>Patatas estilo chips<br>Yogur sin lactosa<br>Fruta de temporada | **8** (627 Kcal, HC 65, Lip 29, Prot 27)<br>Judías verdes rehogadas con patatas<br>Suprema de merluza orly<br>Arroz pilaf<br>Yogur sin<br>lactosa<br>Fruta de temporada |
| **11** (519 Kcal, HC 70, Lip 14, Prot 27)<br>Coditos salteados con ajito<br>Filete de limanda al horno con picada de perejil<br>Yogur sin lactosa<br>Fruta de temporada | **12** (650 Kcal, HC 62, Lip 34, Prot 25)<br>Alubias pintas guisadas con zanahorias<br>Fingers sin lactosa<br>Ensalada de lechuga y cebolla con orégano<br>Fruta de temporada | **13** (784 Kcal, HC 72, Lip 42, Prot 27)<br>Guiso de patatas a la riojana con chorizo<br>Salchichas de ave al horno<br>Arroz blanco<br>Yogur sin<br>lactosa<br>Fruta de temporada | **14** (426 Kcal, HC 31, Lip 20, Prot 30)<br>Guisantes salteados con virutas de jamón<br>Cinta de lomo adobado a la plancha<br>Patatas fritas dado<br>Fruta de temporada | **15** (810 Kcal, HC 56, Lip 53, Prot 26)<br>Crema de verduras<br>Huevos con salsa de tomate aromatizada<br>Patatas fritas crujientes<br>Fruta de temporada |

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---|---|---|---|---|
| 18 — Kcal 692, HC 83, Lip 28, Prot 26<br>Lentejas guisadas a la jardinera<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta de temporada | 19 — Kcal, HC, Lip, Prot<br>SIN SERVICIO<br>DE COMEDOR | 20 — Kcal 638, HC 54, Lip 22, Prot 39<br>**JORNADA ITALIANA**<br>Fusilli<br>Escalopines<br>Gelato sin lactosa<br> | 21 — Kcal 702, HC 74, Lip 28, Prot 38<br>Judías verdes rehogadas con patatas y crujiente de bacon<br>Estofado de ternera al estilo tradicional<br>Fruta de temporada | 22 — Kcal 599, HC 78, Lip 19, Prot 29<br>Sopa de lluvia<br>Filete de merluza<br>Ensalada mixta<br>Yogur sin lactosa<br>Fruta de temporada |
| 25 — Kcal 603, HC 83, Lip 14, Prot 34<br>Arroz tres delicias<br>Albondigas de ternera jardinera<br>Patatas<br>Fruta de temporada | 26 — Kcal 610, HC 50, Lip 30, Prot 35<br>Alubias blancas guisadas con calabaza<br>Lomo de sajonia braseado<br>Patatas estilo chips<br>Fruta de temporada | 27 — Kcal 696, HC 81, Lip 29, Prot 29<br>Macarrones<br>Abadejo en salsa verde<br>Yogur sin lactosa | 28 — Kcal, HC, Lip, Prot<br>SIN SERVICIO<br>DE COMEDOR | 29 — Kcal, HC, Lip, Prot<br>SIN SERVICIO<br>DE COMEDOR<br> |

| Si has comido: | Es recomendable cenar: |
|---|---|
| VERDURAS COCINADAS | HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA |
| HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA | VERDURAS COCINADAS |
| LEGUMBRE | CARNE / PESCADO / HUEVO |
| CARNE | PESCADO / HUEVO / LEGUMBRES |
| PESCADO | CARNE / HUEVO / LEGUMBRES |
| HUEVO | PESCADO / CARNE / LEGUMBRES |
| PATATA | PASTA / ARROZ |
| PASTA / ARROZ | PATATA |

Sede El Redín

# Marzo 2024

SIN PESCADO

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---|---|---|---|---|
| | | | | **1** (547 Kcal, HC 53, Lip 21, Prot 36)<br>Crema de verduras<br>Tortilla francesa<br>Patatas asadas<br>Fruta de temporada |
| **4** (530 Kcal, HC 68, Lip 18, Prot 24)<br>Arroz blanco con tomate frito<br>Albóndigas de cerdo con salsa de verduras<br>Fruta de temporada | **5** (452 Kcal, HC 69, Lip 11, Prot 19)<br>Sopa de cocido<br>San jacobo de jamón y queso fundido<br>Patatas fritas dado<br>Yogur<br>Fruta de temporada | **6** (481 Kcal, HC 67, Lip 13, Prot 24)<br>Macarrones con salsa italiana<br>Hamburguesa de ternera a la plancha<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta de temporada | **7** (718 Kcal, HC 76, Lip 22, Prot 52)<br>Puchero de garbanzos<br>Pechuga de pollo a la plancha<br>Patatas estilo chips<br>Flan de vainilla<br>Fruta de temporada | **8** (627 Kcal, HC 65, Lip 29, Prot 27)<br>Judías verdes rehogadas con patatas<br>Tortilla<br>Arroz pilaf<br>Yogur<br>Fruta de temporada |
| **11** (519 Kcal, HC 70, Lip 14, Prot 27)<br>Coditos salteados con ajito y orégano<br>Filete de ternera con lechuga<br>Yogur<br>Fruta de temporada | **12** (650 Kcal, HC 62, Lip 34, Prot 25)<br>Alubias pintas guisadas con zanahorias<br>Croquetas artesanas de jamón<br>Ensalada de lechuga y cebolla con orégano<br>Fruta de temporada | **13** (784 Kcal, HC 72, Lip 42, Prot 27)<br>Guiso de patatas a la riojana con chorizo<br>Salchichas de ave al horno<br>Arroz blanco<br>Natillas de chocolate<br>Fruta de temporada | **14** (426 Kcal, HC 31, Lip 20, Prot 30)<br>Guisantes salteados con virutas de jamón<br>Cinta de lomo adobado a la plancha<br>Patatas fritas dado<br>Fruta de temporada | **15** (810 Kcal, HC 56, Lip 53, Prot 26)<br>Ensaladilla rusa<br>Huevos con salsa de tomate aromatizada<br>Patatas fritas crujientes<br>Fruta de temporada |

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---|---|---|---|---|
| **18** — Kcal 692, HC 83, Lip 28, Prot 26<br>Lentejas guisadas a la jardinera<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta de temporada | **19** — Kcal, HC, Lip, Prot<br>SIN SERVICIO<br>DE COMEDOR | **20** — Kcal 638, HC 54, Lip 22, Prot 39<br>**JORNADA ITALIANA**<br>Fusilli con salsa napolitana y queso rallado<br>Pizza<br>Gelato<br> | **21** — Kcal 702, HC 74, Lip 28, Prot 38<br>Judías verdes rehogadas con patatas y crujiente de bacon<br>Estofado de ternera al estilo tradicional<br>Fruta de temporada | **22** — Kcal 599, HC 78, Lip 19, Prot 29<br>Sopa de lluvia<br>Pollo plancha<br>Ensalada mixta<br>Yogur<br>Fruta de temporada |
| **25** — Kcal 603, HC 83, Lip 14, Prot 34<br>Arroz tres delicias<br>Albondigas de ternera jardinera<br>Patatas<br>Fruta de temporada | **26** — Kcal 610, HC 50, Lip 30, Prot 35<br>Alubias blancas guisadas con calabaza<br>Lomo de sajonia braseado<br>Patatas estilo chips<br>Fruta de temporada | **27** — Kcal 696, HC 81, Lip 29, Prot 29<br>Macarrones con tomate<br>Bistec con verduras<br>Yogur | **28** — Kcal, HC, Lip, Prot<br>SIN SERVICIO<br>DE COMEDOR | **29** — Kcal, HC, Lip, Prot<br>SIN SERVICIO<br>DE COMEDOR |

| Si has comido: | Es recomendable cenar: |
|---|---|
| VERDURAS COCINADAS | HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA |
| HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA | VERDURAS COCINADAS |
| LEGUMBRE | CARNE / PESCADO / HUEVO |
| CARNE | PESCADO / HUEVO / LEGUMBRES |
| PESCADO | CARNE / HUEVO / LEGUMBRES |
| HUEVO | PESCADO / CARNE / LEGUMBRES |
| PATATA | PASTA / ARROZ |
| PASTA / ARROZ | PATATA |