Sede El Redín

Marzo 2024

MENU BASAL

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

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