Sede Miravalles

Marzo 2024

MENU BASAL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				1 Kcal 547 · HC 53 · Lip 21 · Prot 36 Crema de calabacin Lomo de bacalao rebozado Patatas 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 Yogur 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 Pure de verduras Huevos con salsa de tomate aromatizada Fruta de temporada

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