

## Marzo 2024

**PLV** 

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

HC 53

21

36

Prot

27

Crema de calabacin Lomo de bacalao rebozado Patatas Fruta de temporada

530 18 24

Arroz blanco con tomate frito Albóndigas de cerdo con salsa de verduras Fruta de temporada

Prot 452 11 19 5 69

Sopa de cocido San jacobo de jamón y queso fundido Patatas fritas dado Yogur de soja Fruta de temporada

Kcal 481 67 13 24

Macarrones con salsa italiana Hamburguesa a la plancha Ensalada de lechuga Fruta de temporada

718 76 22 7 52

Puchero de garbanzos Pechuga de pollo a la plancha Patatas estilo chips Yogur de soja Fruta de temporada

Judías verdes rehogadas con patatas Suprema de merluza orly Arroz pilaf

Kcal

627

HC

65

29

Yogur de soja Fruta de temporada

Coditos salteados con ajito y orégano Filete de limanda al horno con picada de perejil Yogur de soja

Fruta de temporada

650

Alubias pintas guisadas con zanahorias

Ensalada de lechuga y cebolla con orégano Fruta de temporada

Guiso de patatas a la riojana con chorizo Salchichas de ave al horno

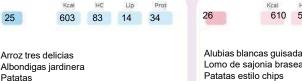
soja Fruta de temporada

Arroz blanco Yogur de

Guisantes salteados con virutas de jamón Cinta de lomo adobado a la plancha Patatas fritas dado Fruta de temporada









20	638	54	22	39
Judias verdes Pollo plancha Yogur de soja Fruta de temp	con ver			



	Kcal	HC	Lip	Prot
21	702	74	28	38
Fueilli				

Estofado de pavo al estilo tradicional Fruta de temporada

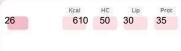




Filete de merluza Ensalada mixta Yogur de soja Fruta de temporada



Arroz tres delicias Albondigas jardinera Patatas Fruta de temporada



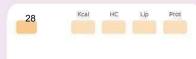
Martes

Alubias blancas guisadas con calabaza Lomo de sajonia braseado Fruta de temporada



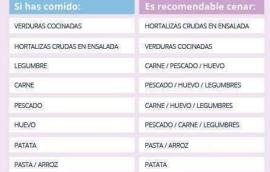
Macarrones con tomate Abadejo en salsa verde Yogur de soja

Fruta de temporada











#### Marzo 2024 Sede Miravalles SIN CARNE Miércoles Lunes Martes **Jueves Viernes** HC 1 547 53 21 36 Crema de calabacin Lomo de bacalao rebozado Patatas Fruta de temporada Kcal Kcal Kcal HC Prot Prot Prot 718 530 452 481 67 13 76 22 627 65 29 18 24 5 69 11 19 24 7 52 8 27 Puchero de garbanzos Arroz blanco con tomate frito Sopa de cocido Macarrones con salsa italiana Judías verdes rehogadas con patatas Tortilla francesa Pescado al horno Pescado plancha Suprema de merluza orly Patatas fritas dado Ensalada de lechuga Patatas estilo chips Fruta de temporada Arroz pilaf Yogur Fruta de temporada Yogur Yogur Fruta de temporada Fruta de temporada Fruta de temporada Kcal Prot Kcal Prot Kçal Lip Prot Kcal HC Lip Prot Prot 519 650 62 34 42 426 31 20 810 70 14 27 25 784 72 27 30 15 53 26 Coditos salteados con ajito y orégano Alubias pintas guisadas con zanahorias Guiso de patatas Guisantes salteados Pure de verduras Filete de limanda al horno con picada de Empanadillas de atún Tortilla Huevos con salsa de tomate aromatizada Pescado a la plancha perejil Ensalada de lechuga y cebolla con orégano Natillas de Fruta de temporada Patatas fritas dado Yogur Fruta de temporada chocolate

Fruta de temporada

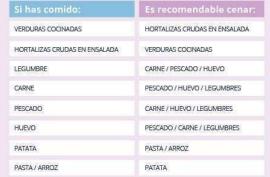
Fruta de temporada



Fruta de temporada















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

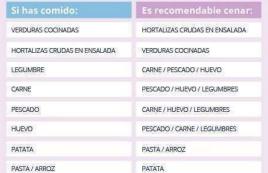


#### SIN FRUCTOSA SIN LACTOSA Marzo 2024 Sede Miravalles Miércoles Martes Jueves **Viernes** Lunes Kcal HC Lip 53 21 1 547 36 Crema calabaza Tortilla Patatas Yogur sin lactosa Kcal Prot Kcal Prot Kcal Kcal Kcal HC Prot 452 13 718 76 22 530 68 18 11 481 67 24 52 627 65 29 24 5 69 19 7 8 27 Sopa de cocido Pure de patatas Arroz blanco Macarrones Crema sin fructosa Filete de ternera Patatas fritas dado Pechuga de pollo a la plancha Albóndigas de cerdo Hamburguesa de ternera a la plancha Suprema de merluza Yogur sin lactosa Yogur sin lactosa Yogur sin lactosa Yogur sin lactosa Arroz pilaf Yogur sin lactosa Prot 11 70 1427 12 650 34 25 13 14 426 31 20 15 810 Coditos Guiso de patatas Pure de verduras sin fructosa Arroz Sopa de pasta Salchichas de ave al horno Cinta de lomo a la plancha Filete de limanda al horno Bistec de tenera Huevos cocidos Patatas fritas dado Yogur sin lactosa Yogur sin lactosa Arroz blanco Yogur Yogur sin lactosa Yogur sin lactosa sin lactosa













## Marzo 2024

## SIN FRUTOS SECOS

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

HC

53

21

36

Prot

27

Kcal HC Lip

Kcal HC Lip Pro

Kcal HC Lip Prot

Kcel HC Lip Prot

Crema de calabacin Lomo de bacalao rebozado Patatas Fruta de temporada

1

8

Kcal HC Lip Prot. 4 530 68 18 24

Arroz blanco con tomate frito Albóndigas de cerdo con salsa de verduras Fruta de temporada 5 452 69 11 19

Sopa de cocido San jacobo de jamón y queso fundido Patatas fritas dado Yogur Fruta de temporada 
 Kcal
 HC
 Lip
 Prot

 6
 481
 67
 13
 24

Macarrones con salsa italiana Hamburguesa de ternera a la plancha Ensalada de lechuga Fruta de temporada 
 Kcal
 HC
 Lip
 Prot

 7
 718
 76
 22
 52

Puchero de garbanzos Pechuga de pollo a la plancha Patatas estilo chips Yogur Fruta de temporada Judías verdes rehogadas con patatas Suprema de merluza orly Arroz pilaf Yogur Fruta de temporada

Kcal

627

HC

65

29

Kcal HC Lip Prot. 11 519 70 14 27

Coditos salteados con ajito y orégano Filete de limanda al horno con picada de perejil Yogur

Yogur Fruta de temporada 12 650 62 34 25

Alubias pintas guisadas con zanahorias Croquetas artesanas de jamón y empanadillas de atún Ensalada de lechuga y cebolla con orégano Fruta de temporada 13 784 72 42 27
Guiso de patatas a la riojana con chorizo
Salchichas de ave al horno

Kçal

HC

Lip

Prot

Arroz blanco Natillas de chocolate Fruta de temporada 14 Kcal HC Lip Prot 426 31 20 30

Guisantes salteados con virutas de jamón Cinta de lomo adobado a la plancha Patatas fritas dado Fruta de temporada 15 810 56 53 26







Arroz tres delicias Albondigas de ternera jardinera Patatas Fruta de temporada



	Kcal	HC	Lip	Prot
19				

SIN SERVICIO DE COMEDOR

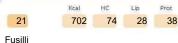
## Miércoles

	Kcal	HC	Lip	Prot
20	638	54	22	39

Pollo plancha con verduritas Yogur Fruta de temporada

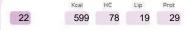
Judias verdes con patatas

#### Jueves



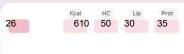
Estofado de ternera al estilo tradicional Fruta de temporada

### **Viernes**

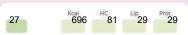


Filete de merluza Ensalada mixta Yogur Fruta de temporada

Sopa de Iluvia

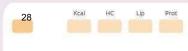


Alubias blancas guisadas con calabaza Lomo de sajonia braseado Patatas estilo chips Fruta de temporada



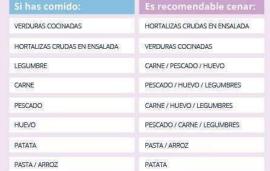
Macarrones con tomate Abadejo en salsa verde Yogur

Fruta de temporada













## Marzo 2024

## SIN GLUTEN



### Martes

## Miércoles

## Jueves

### Viernes

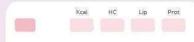
HC

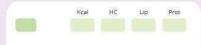
36

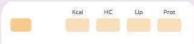
Prot

27





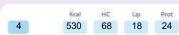




53 21 1 Crema calabacin Lomo bacalao Patatas

Fruta de temporada

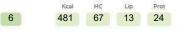
8



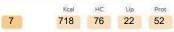
Arroz blanco con tomate frito Albóndigas de cerdo con salsa de verduras Fruta de temporada



Sopa de cocido S/G San iacobo S/G Patatas fritas dado Yogur Fruta de temporada



Macarrones con salsa italiana S/G Hamburguesa de ternera a la plancha Ensalada de lechuga Fruta de temporada



Puchero de garbanzos Pechuga de pollo a la plancha Patatas estilo chips Yogur Fruta de temporada

Judías verdes rehogadas con patatas Suprema de merluza orly Arroz pilaf Yogur Fruta de temporada

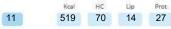
Kcal

627

HC

65

29



Coditos salteados con ajito S/G Filete de limanda al horno con picada de perejil

Yogur Fruta de temporada

Alubias pintas guisadas con zanahorias Fingers sin gluten Ensalada de lechuga y cebolla con orégano Fruta de temporada

Guiso de patatas a la riojana con chorizo Salchichas de ave al horno Arroz blanco Natillas de chocolate Fruta de temporada

Kçal

784

HC

72

Lip

42

Prot

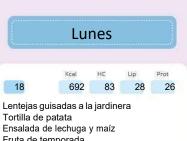
27

Kcal HC Lip Prot 426 31 20 30

Guisantes salteados con virutas de jamón Cinta de lomo adobado a la plancha Patatas fritas dado Fruta de temporada

Prot 15 810 53 26





603

83



34

26

610

50 30

35

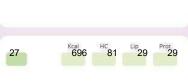


14



20

20	638	54	22	39
Judias verdes Pollo plancha Yogur Fruta de temp	con vei			



Macarrones Abadejo en salsa verde Yogur Fruta de temporada



21

Fusilli S/G

Fruta de temporada



Jueves

74

702

Estofado de ternera al estilo tradicional

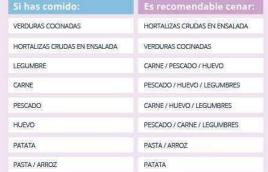
28

	Kcal	HC	Lip	Prot
22	599	78	19	29
Sopa S/G				
Filete de m	erluza			

Ensalada mixta Yogur Fruta de temporada

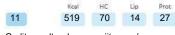








#### Marzo 2024 Sede Miravalles SIN HUEVO Miércoles Jueves Lunes Martes Viernes HC 53 21 1 36 Crema calabacin Lomo bacalao Patatas Fruta de temporada Kcal Kcal Kcal Kcal Prot Prot Prot 452 530 481 13 24 718 76 22 627 65 29 18 24 5 69 11 19 67 7 52 8 27 Arroz blanco con tomate frito Sopa de cocido Puchero de garbanzos Macarrones con salsa italiana Judías verdes rehogadas con patatas Fingers sin huevo Pechuga de pollo a la plancha Albóndigas de cerdo con salsa de verduras Hamburguesa de ternera a la plancha Suprema de merluza Fruta de temporada Patatas fritas dado Ensalada de lechuga Patatas estilo chips Arroz pilaf Yogur Yogur Fruta de temporada Yogur



Coditos salteados con ajito y orégano Filete de limanda al horno con picada de perejil Yogur

Fruta de temporada

Kcal Prot 650 62 34 25 Alubias pintas guisadas con zanahorias

Fruta de temporada

Fingers sin huevo Ensalada de lechuga y cebolla con orégano

Fruta de temporada

72 42 784 27 Guiso de patatas a la riojana con chorizo

Kçal

HC

Lip

Prot

Salchichas de ave al horno Arroz blanco

Yogur Fruta de temporada

Kcal HC Lip Prot 426 31 20 30

Fruta de temporada

Guisantes salteados con virutas de jamón Cinta de lomo adobado a la plancha Patatas fritas dado Fruta de temporada

15 810 Pure de verduras Pescado al horno

Fruta de temporada

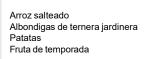
Kcal

53 26

Fruta de temporada









	Kcal	HC	Lip	Prot
19				

SIN SERVICIO DE COMEDOR

## Miércoles

Kcal	HC	Lip	Prot
638	54	22	39
	(9)2227		

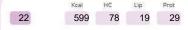
Judias verdes con patatas Pollo plancha con verduritas Yogur Fruta de temporada

#### Jueves



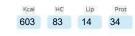
Estofado de ternera al estilo tradicional Fruta de temporada

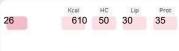
### **Viernes**



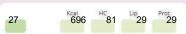
Filete de merluza Ensalada mixta Yogur Fruta de temporada

Sopa de Iluvia



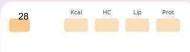


Alubias blancas guisadas con calabaza Lomo de sajonia braseado Patatas estilo chips Fruta de temporada



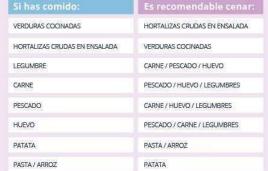
Macarrones con tomate Abadejo en salsa verde Yogur

Fruta de temporada











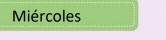


## Marzo 2024

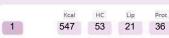
## SIN HUEVO SIN F.SECOS







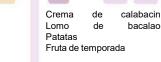




Viernes



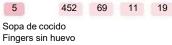




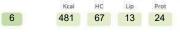
8



Arroz blanco con tomate frito Albóndigas de cerdo con salsa de verduras Fruta de temporada



Fingers sin huevo Patatas fritas dado Yogur Fruta de temporada



Macarrones con salsa italiana Hamburguesa de ternera a la plancha Ensalada de lechuga Fruta de temporada



Puchero de garbanzos Pechuga de pollo a la plancha Patatas estilo chips Yogur Fruta de temporada

Judías verdes rehogadas con patatas Suprema de merluza Arroz pilaf Yogur Fruta de temporada

Kcal

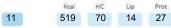
627

Prot

27

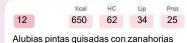
29

65



Coditos salteados con ajito y orégano perejil Yogur

Filete de limanda al horno con picada de Fruta de temporada



Fingers sin huevo

Ensalada de lechuga y cebolla con orégano Fruta de temporada

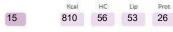
HC Kçal Lip Prot 72 42 784 27

Guiso de patatas a la riojana con chorizo Salchichas de ave al horno Arroz blanco Yogur

Fruta de temporada

Kcal HC Lip Prot 426 31 20 30

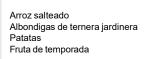
Guisantes salteados con virutas de jamón Cinta de lomo adobado a la plancha Patatas fritas dado Fruta de temporada



Pure de verduras Pescado al horno Fruta de temporada









	Kcal	HC	Lip	Prot
19				

SIN SERVICIO DE COMEDOR

## Miércoles

Kcal	HC	Lip	Prot
638	54	22	39
	(9)2227		

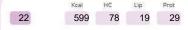
Judias verdes con patatas Pollo plancha con verduritas Yogur Fruta de temporada

#### Jueves



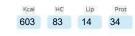
Estofado de ternera al estilo tradicional Fruta de temporada

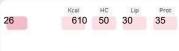
### **Viernes**



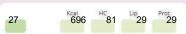
Filete de merluza Ensalada mixta Yogur Fruta de temporada

Sopa de Iluvia



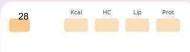


Alubias blancas guisadas con calabaza Lomo de sajonia braseado Patatas estilo chips Fruta de temporada



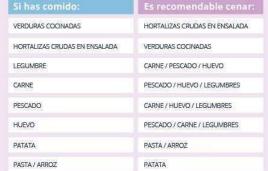
Macarrones con tomate Abadejo en salsa verde Yogur

Fruta de temporada













## Marzo 2024

## SIN LACTOSA

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

HC

21

36

Prot

27

Kcal HC Li

ot

Kcel HC Lip Pro

Kcal HC Lip P

Kcal HC Lip Prot

1 547 53

Crema de calabacin
Lomo de bacalao

Patatas

Fruta de temporada

4 530 68 18 24

Arroz blanco con tomate frito Albóndigas de cerdo con salsa de verduras Fruta de temporada Kcal HC Lip Prot 5 452 69 11 19

Sopa de cocido Fingers sin lactosa Patatas fritas dado Yogur sin lactosa Fruta de temporada 6 481 67 13 24

Macarrones con salsa italiana Hamburguesa de ternera a la plancha Ensalada de lechuga Fruta de temporada 7 718 76 22 52

Puchero de garbanzos Pechuga de pollo a la plancha Patatas estilo chips Yogur sin lactosa Fruta de temporada Judías verdes rehogadas con patatas Suprema de merluza orly Arroz pilaf Yogur sin

Kcal

627

HC

65

29

lactosa Fruta de temporada

11 519 70 14 27

Coditos salteados con ajito y orégano Filete de limanda al horno con picada de perejil

Yogur sin lactosa Fruta de temporada 12 650 62 34 25

Alubias pintas guisadas con zanahorias empanadillas de atún Ensalada de lechuga y cebolla con orégano Fruta de temporada 13 784 72 42 27

Guiso de patatas a la riojana con chorizo Salchichas de ave al horno

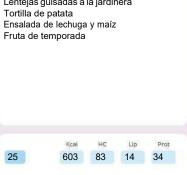
Arroz blanco Yogur sin

lactosa Fruta de temporada Kcal HC Lip Prot

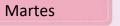
Guisantes salteados con virutas de jamón Cinta de lomo adobado a la plancha Patatas fritas dado Fruta de temporada 15 810 56 53 26







Arroz tres delicias Albondigas de ternera jardinera Patatas Fruta de temporada



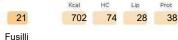
SIN SERVICIO DE COMEDOR

## Miércoles

	Kcal	HC	Lip	Prot
20	638	54	22	39

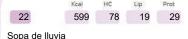
Judias verdes con patatas Pollo plancha con verduritas Yogur sin lactosa Fruta de temporada

#### Jueves

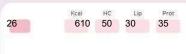


Estofado de ternera al estilo tradicional Fruta de temporada

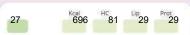
### **Viernes**



Filete de merluza Ensalada mixta Yogur sin lactosa Fruta de temporada

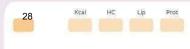


Alubias blancas guisadas con calabaza Lomo de sajonia braseado Patatas estilo chips Fruta de temporada



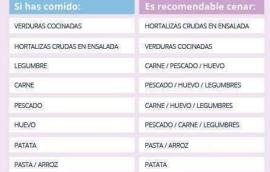
Macarrones con tomate Abadejo en salsa verde Yogur sin lactosa

Fruta de temporada













## Marzo 2024

## SIN PESCADO

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

HC

21

36

Prot

27

Prot

26

1 547 53 Crema calabacin Tortilla francesa

Patatas Fruta de temporada

8

Prot 530 18 24

Arroz blanco con tomate frito Albóndigas de cerdo con salsa de verduras Fruta de temporada

Prot 452 5 69 11 19

Sopa de cocido San jacobo de jamón y queso fundido Patatas fritas dado Yogur Fruta de temporada

Kcal 481 13 24 67

Macarrones con salsa italiana Hamburguesa de ternera a la plancha Ensalada de lechuga Fruta de temporada

Kcal 718 76 22 7 52

Puchero de garbanzos Pechuga de pollo a la plancha Patatas estilo chips Yogur Fruta de temporada

Judías verdes rehogadas con patatas Tortilla Arroz pilaf Yogur Fruta de temporada

Kcal

627

HC

65

29

Kcal Prot 519 70 27

Coditos salteados con ajito y orégano Filete de ternera Yogur Fruta de temporada

Kcal HC Prot 650 62 34 25 Alubias pintas guisadas con zanahorias

Croquetas artesanas de jamón Ensalada de lechuga y cebolla con orégano

Fruta de temporada

HC Kçal Lip Prot 784 72 42 27

Guiso de patatas a la riojana con chorizo Salchichas de ave al horno Arroz blanco Natillas de chocolate

Fruta de temporada

426 31 20 30 Guisantes salteados con virutas de jamón

HC

Lip

Prot

Kcal

Cinta de lomo adobado a la plancha Patatas fritas dado Fruta de temporada

15 810 53 Pure de verduras

Huevos con salsa de tomate aromatizada Fruta de temporada







Arroz tres delicias Albondigas de ternera jardinera Patatas Fruta de temporada



19	
19	

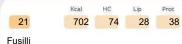
SIN SERVICIO DE COMEDOR

## Miércoles

	Kcal	HC	Lip	Prot
20	638	54	22	39
Judias verd	les con pa	tatas		

Pollo plancha con verduritas Yogur Fruta de temporada

#### Jueves

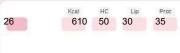


Estofado de ternera al estilo tradicional Fruta de temporada





Totilla francesa Ensalada mixta Yogur Fruta de temporada



Alubias blancas guisadas con calabaza Lomo de sajonia braseado Patatas estilo chips Fruta de temporada



Macarrones con tomate Pechuga plancha Yogur

Fruta de temporada

