

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				01/03/2024 (R53) Sopa minestrone con pasta y patata (R122) Merluza al horno con salsa parrilla Pan blanco o integral Fruta de temporada 150g 664.09 Kcal Prot 28.87 g Líp 26.19 g Hc 78.04 g
04/03/2024	05/03/2024	06/03/2024	07/03/2024	08/03/2024
(R114) Empedradillo de legumbres con pasta y patatas (R14) Croquetas de jamón (R137) Ensalada de lechuga, tomate y maíz Pan blanco o integral Fruta de temporada 708.98 Kcal Prot 19.38 g Líp 26.99 g Hc 97.42 g	(R131) Crema de calabaza (R117) Bacalao al horno con salsa parrilla Pan blanco o integral Fruta de temporada 150g 626.50 Kcal Prot 26.04 g Líp 25.37 g Hc 75.96 g	(R132) Cocido de judías verdes (R133) Ensalada de queso blanco, lechuga y zanahoria rallada Pan blanco o integral Yogur 672.08 Kcal Prot 35.59 g Líp 23.66 g Hc 80.80 g	(R134) Ajopollo con patatas (R130) Tortilla de verduras (calabacín y judías verdes) (R43) Ensalada completa (lechuga, tomate, zanahoria, maíz, caballa y espárragos) Pan blanco o integral Fruta de temporada 634.77 Kcal Prot 21.52 g Líp 28.15 g Hc 73.69 g	(R10) Crema de verduras y patatas (R29) Albóndigas de ternera a la jardinera Pan blanco o integral Fruta de temporada 708.05 Kcal Prot 17.51 g Líp 25.28 g Hc 98.69 g
11/03/2024	12/03/2024	13/03/2024	14/03/2024	15/03/2024
Crema de calabacín Pinchito pollo patatas al romero Fruta de temporada Pan blanco o integral 668.73 Kcal Prot 15.41 g Líp 30.28 g Hc 54.30 g	Arroz en salsa de tomate Pescado con zanahorias Pan blanco o integral Fruta de temporada 684 Kcal Prot 12.2 g Líp 28.2 g Hc 59.6 g	Lentejas con verduras Tortilla francesa tomate aliñao Pan blanco o integral Fruta de temporada 631 Kcal Prot 14.1 g Líp 32.6 g Hc 53.1 g	Guiso de patatas y verduras Varitas de merluza horno Pan Blanco o integral Fruta de temporada 642.28 Kcal Prot 11.43 g Líp 30.17 g Hc 58.41 g	Espirales con tomate Hamburguesa de pollo Ensalada de lechuga y tomate Pan blanco o integral Fruta de temporada 692 Kcal Prot 12.3 g Líp 30.8 g Hc 56.8 g
18/03/2024	19/03/2024	20/03/2024	21/03/2024	22/03/2024
(R5) Lentejas pardinias estofadas con patatas (R51) Coditos con caballa Pan blanco o integral Fruta de temporada 707.72 Kcal Prot 25.08 g Líp 24.82 g Hc 95.12 g	(R8) Cazuela de arroz (R58) Pollo al horno (R113) Ensalada mixta de lechuga, tomate, pimiento verde, pepino y aceituna Pan blanco o integral Fruta de temporada 691.56 Kcal Prot 36.96 g Líp 21.24 g Hc 74.39 g	(R39) Sopa de verduras con pollo y fideos (R28) Tortilla francesa (R89) Judías verdes rehogadas con patatas y cebollas Pan blanco o integral Yogur 717.05 Kcal Prot 29.93 g Líp 28.57 g Hc 82.29 g	(R54) Marmitaco de cazón (R127) Empanadillas de bonito (R136) Ensalada de tomate, lechuga y zanahoria Pan blanco o integral Fruta de temporada 712.41 Kcal Prot 24.43 g Líp 33.85 g Hc 76.49 g	(R18) Cocido de garbanzos (R43) Ensalada completa (lechuga, tomate, zanahoria, maíz, caballa y espárragos) Pan blanco o integral Fruta de temporada 150g 624.95 Kcal Prot 25.00 g Líp 18.73 g Hc 88.95 g
25/03/2024	26/03/2024	27/03/2024	28/03/2024	29/03/2024
(R61) Sopa de cazón, arroz, verduras (R11) Flamenquines de jamón y queso (R80) Ensalada de tomate natural, zanahoria, manzanas y piña Pan blanco o integral Fruta de temporada 696.24 Kcal Prot 31.87 g Líp 25.33 g Hc 83.68 g	(R87) Guiso de judías blancas (R129) Huevos revueltos con tomate natural frito y berenjena Pan blanco o integral Fruta de temporada 631.56 Kcal Prot 25.19 g Líp 26.05 g Hc 74.77 g	(R71) Macarrones tomate y atun (R102) merluza con arroz y guisantes Pan blanco o integral Yogur 720.79 Kcal Prot 38.27 g Líp 28.01 g Hc 81.11 g	(R109) Lentejas castellanas y verduras (R128) Lomo cerdo plancha (R78) ENSALADA Tomate. Pan blanco o integral fruta de temporada 658.95 Kcal Prot 22.23 g Líp 17.23 g Hc 103.46 g	(R10) Crema de verduras y patatas (R160) PIZZA Jamon cocido Pan blanco o integral Fruta de temporada 150g 691.84 Kcal Prot 21.62 g Líp 37.96 g Hc 80.83 g

MENÚ ESCOLAR MARZO 2024

Nutricionista: M^a Isabel Cordero Álvarez n^o Col-2261-Gr **Resumen del Menú:** Calorías - 667.9 Kcal / 2791.8 KJ
Contacto: web: <http://www.asnutri.com> e-mail: info@asnutri.com e-mail: champaيدا@gmail.com

ASNUTRI CATERING CHAMPAIDA
Proteínas - 15.85% Hidratos de Carbono - 49.36% Lípidos - 34.79%
VER INFORMACIÓN DE ALÉRGICOS AL DORSO



