

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	01/03/2022	02/03/2022	03/03/2022	04/03/2022
	(R131) Crema de calabaza (R117) Bacalao al horno con salsa parrilla Pan blanco o integral Fruta de temporada 150g	(R132) Cocido de judías verdes (R133) Ensalada de queso blanco, lechuga y zanahoria rallada Pan blanco o integral Yogur	(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	(R10) Crema de verduras y patatas (R29) Albóndigas de ternera a la jardinera Pan blanco o integral Fruta de temporada
	626.50 Kcal Prot 26.04 g Lip 25.37 g Hc 75.96 g	672.08 Kcal Prot 35.59 g Lip 23.66 g Hc 80.80 g	634.77 Kcal Prot 21.52 g Lip 28.15 g Hc 73.69 g	708.05 Kcal Prot 17.51 g Lip 25.28 g Hc 98.69 g
07/03/2022	08/03/2022	09/03/2022	10/03/2022	11/03/2022
Crema de calabacín Pinchito pollo patatas al romero Fruta de temporada Pan blanco o integral	Arroz en salsa de tomate Pescado con zanahorias Pan blanco o integral Fruta de temporada	Lentejas con verduras Tortilla francesa tomate aliño Pan blanco o integral Fruta de temporada	Guiso de patatas y verduras Varitas de merluza horno Pan Blanco o integral Fruta de temporada	Espirales con tomate Hamburguesa de pollo Ensalada de lechuga y tomate Pan blanco o integral Fruta de temporada
668.73 Kcal Prot 15.41 g Lip 30.28 g Hc 54.30 g	684 Kcal Prot 12.2 g Lip 28.2 g Hc 59.6 g	631 Kcal Prot 14.1 g Lip 32.6 g Hc 53.1 g	642.28 Kcal Prot 11.43 g Lip 30.17 g Hc 58.41 g	692 Kcal Prot 12.3 g Lip 30.8 g Hc 56.8 g
14/03/2022	15/03/2022	16/03/2022	17/03/2022	18/03/2022
(R5) Lentejas pardinias estofadas con patatas (R51) Coditos con caballa Pan blanco o integral Fruta de temporada	(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	(R39) Sopa de verduras con pollo y fideos (R28) Tortilla francesa (R89) Judías verdes rehogadas con patatas y cebollas Pan blanco o integral Yogur	(R54) Marmitaco de cazón (R127) Empanadillas de bonito (R136) Ensalada de tomate, lechuga y zanahoria Pan blanco o integral Fruta de temporada	(R18) Cocido de garbanzos (R43) Ensalada completa (lechuga, tomate, zanahoria, maíz, caballa y espárragos) Pan blanco o integral Fruta de temporada 150g
707.72 Kcal Prot 25.08 g Lip 24.82 g Hc 95.12 g	691.56 Kcal Prot 36.96 g Lip 21.24 g Hc 74.39 g	717.05 Kcal Prot 29.93 g Lip 28.57 g Hc 82.29 g	712.41 Kcal Prot 24.43 g Lip 33.85 g Hc 76.49 g	624.95 Kcal Prot 25.00 g Lip 18.73 g Hc 88.95 g
21/03/2022	22/03/2022	23/03/2022	24/03/2022	25/03/2022
(R61) Sopa de cazón, arroz, verduras (R11) pescado perca (R80) Ensalada de tomate natural, zanahoria, manzanas y piña Pan blanco o integral Fruta de temporada	(R87) Guiso de judías blancas (R129) Huevos revueltos con tomate natural frito y berenjena Pan blanco o integral Fruta de temporada	(R71) Macarrones tomate y atun (R102) merluza con arroz y guisantes Pan blanco o integral Yogur	(R109) Lentejas castellanas y verduras (R128) tortilla francesa (R78) ENSALADA Tomate. Pan blanco o integral fruta de temporada	(R10) Crema de verduras y patatas (R160) PIZZA atun Pan blanco o integral Fruta de temporada 150g
696.24 Kcal Prot 31.87 g Lip 25.33 g Hc 83.68 g	631.56 Kcal Prot 25.19 g Lip 26.05 g Hc 74.77 g	720.79 Kcal Prot 38.27 g Lip 28.01 g Hc 81.11 g	658.95 Kcal Prot 22.23 g Lip 17.23 g Hc 103.46 g	691.84 Kcal Prot 21.62 g Lip 37.96 g Hc 80.83 g
28/03/2022	29/03/2022	30/03/2022	31/03/2022	
(R18) Cocido de garbanzos (R113) Ensalada mixta de lechuga, tomate, pimiento verde, pepino y aceituna Pan blanco o integral Fruta de temporada	(R135) Cazuela de fideos (R119) Tortilla de patatas Pan blanco o integral Yogur	(R5) Lentejas pardinias estofadas con patatas (R86) Frankfurt pollo con tomate frito (R138) Ensaladilla, patatas zanahoria y guisantes Pan blanco o integral Fruta de temporada	(R93) Sopa de puerros y patatas (R58) Pollo al horno (R79) Ensalada de tomate, lechuga, pechuga de pavo y zanahoria Pan blanco o integral Fruta de temporada	
591.89 Kcal Prot 21.11 g Lip 16.90 g Hc 89.21 g	595.91 Kcal Prot 26.35 g Lip 31.65 g Hc 51.81 g	644.11 Kcal Prot 20.20 g Lip 26.85 g Hc 79.97 g	658.51 Kcal Prot 29.82 g Lip 21.04 g Hc 73.91 g	

MENÚ ESCOLAR MARZO 2022

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: champaída@gmail.com

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



