



# MENÚ MARZO 2025 BASAL



<b>3</b> 575 Kcal. P.: 36 HC.:44 L.: 10 ENSALADA LECHUGA ,TOMATE Y MAIZ GUISO DE PAVO,PATATA Y VERDURAS 12 BACALAILLA CON TOMATE 4 FRUTA DE TEMPORADA	<b>4</b> 685 Kcal. P.: 38 HC.: 49 L.: 16 ENSALADA LECHUGA,TOMATE Y BROTES 6 ESPIRALES CON TOMATE Y QUESO 1,3,7 ALITAS DE POLLO EN RUSTIDERA CON SALSAS BBQ	<b>5</b> 540 Kcal. P.: 19 HC.: 54 L.: 8 ENSALADA LECHUGA ,TOMATE Y ZANAHORIA ARROZ DE POLLO Y VERDURA TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA 3 FRUTA DE TEMPORADA	<b>6</b> 460 Kcal. P.: 23 HC.: 36 L.: 10 ENSALADA LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNA LENTEJAS ECOLÓGICAS ESTOFADAS CON VERDURAS 12 PALOMETA CON VERDURITAS EN SALSAS MERY 4 FRUTA DE TEMPORADA	<b>7</b> 525 Kcal. P.: 34 HC.: 41 L.: 10 ENSALADA LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS 1,3 POLLO AL HORNO SOBRE LECHO DE PATATA PANADERA 12 LÁCTEO 7	
<b>10</b> 437 Kcal. P.: 22 HC.: 40 L.: 10 ENSALADA LECHUGA,TOMATE Y BROTES 6 CREMA DE VERDURAS ECOLÓGICAS FILETE DE MERLUZA CON SALSAS DE TOMATE Y GUISANTES 4 FRUTA DE TEMPORADA	<b>11</b> 565 Kcal. P.: 26 HC.: 45 L.: 19 ENSALADA LECHUGA ,TOMATE Y ZANAHORIA FIDEUA DE VERDURITA 1,3 PECHUGA DE POLLO AL AJILLO FRUTA DE TEMPORADA	<b>12</b> 689 Kcal. P.: 20 HC.: 64 L.: 21 ENSALADA LECHUGA ,TOMATE Y ACEITUNAS ARROZ BLANCO CON TOMATE CASERO SALCHICHA FRESCA AL HORNO CON PATATA PANADERA 12 FRUTA DE TEMPORADA	<b>13</b> 575 Kcal. P.: 35 HC.: 40 L.: 14 ENSALADA LECHUGA ,TOMATE Y REMOLACHA GUISADO DE TERNERA,PATATA Y VERDURA 12 BACALADILLA EN SALSAS VERDE 4 FRUTA DE TEMPORADA	<b>14</b> 555 Kcal. P.: 30 HC.: 32 L.: 20 ENSALADA LECHUGA ,TOMATE Y MAIZ ALUBIAS ESTOFADAS CON VERDURAS 12 TORTILLA DE ESPINACAS 3 LÁCTEO 7	
<b>17</b> 437 Kcal. P.: 22 HC.: 40 L.: 10 ENSALADA LECHUGA,TOMATE Y BROTES 6 HERVIDO VALENCIANO DE VERDURAS ECOLÓGICAS FILETE DE MERLUZA CON SALSAS MERY Y GUISANTES 4 FRUTA DE TEMPORADA	<b>18</b> 582 Kcal. P.: 14 HC.: 70 L.: 16 ENSALADA LECHUGA ,TOMATE Y BROTES 6 ARROZ DEL SEÑORET 2,4,13 TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA 3 FRUTA DE TEMPORADA	<b>FESTIVO</b>		<b>20</b> 490 Kcal. P.: 28 HC.: 37 L.: 15 ENSALADA LECHUGA ,TOMATE Y ZANAHORIA LENTEJAS ECOLÓGICAS ESTOFADAS CON CHORIZO PERCA A LA RIOJANA 4 FRUTA DE TEMPORADA	<b>21</b> 590 Kcal. P.: 39 HC.: 40 L.: 12 ENSALADA LECHUGA ,TOMATE Y ACEITUNA SOPA CUBIERTA 1,3 POLLO ASADO AL HORNO CON CAMA DE PATATA PANADERA 12 LÁCTEO 7
<b>24</b> 570 Kcal. P.: 38 HC.: 42 L.: 11 ENSALADA LECHUGA ,TOMATE Y REMOLACHA GUISADO DE PAVO,PATATA,VERDURA 12 FILETE DE MERLUZA EN SALSAS ANDALUZA 4 FRUTA DE TEMPORADA	<b>25</b> 545 Kcal. P.: 20 HC.: 41 L.: 19 ENSALADA DE LECHUGA ,TOMATE Y BROTES 6 POTAJE DE GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS 12 TORTILLA DE PATATA 3 FRUTA DE TEMPORADA	<b>26</b> 632 Kcal. P.: 28 HC.: 55 L.: 19 ENSALADA DE LECHUGA ,TOMATE Y ACEITUNAS ESPAGUETIS CON SALSAS CASERA DE ATÚN 1,3,4 HAMBURGUESA DE POLLO AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA	<b>18</b> 582 Kcal. P.: 14 HC.: 70 L.: 16 ENSALADA LECHUGA ,TOMATE Y BROTES 6 ARROZ AL HORNO BACALAILLA EN BRANDADA 3 FRUTA DE TEMPORADA	<b>28</b> 488 Kcal. P.: 23 HC.: 38 L.: 15 ENSALADA LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA CREMA POTIRON 1,12 POLLO AL HORNO SOBRE CAMA DE PATATA 12 LÁCTEO 7	
<b>31</b> 570 Kcal. P.: 38 HC.: 42 L.: 11 ENSALADA LECHUGA ,TOMATE Y REMOLACHA COCIDO 12 FILETE DE MERLUZA CON VERDURAS 4 FRUTA DE TEMPORADA					

NOTA: Leyenda: Kcal.: KiloCalorías (Energía) / P: Proteínas/ H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Nuestros menús incluyen PAN y la bebida será AGUA. DETRÁS DECLARACIÓN DE ALERGENOS (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14) Y TRAZAS DE ALERGENOS (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14)