



MENÚ SIN LECHE

GUARDERIAS

MARZO

LUNES 06

Lentejas a la Jardinera 

Tortilla de patata 
Tomate con atún

Energía: 660 Kcal Hid. Carb.: 57%
Lípidos: 33 % Proteínas: 10%

MARTES 07

Arroz con carne
Pollo en Salsa
Ensalada Variada

Energía: 658 Kcal Hid. Carb.: 57%
Lípidos: 31 % Proteínas: 12%

MIÉRCOLES 08

Espirales con Tomate 
Albóndigas de Bacalao con tomate 
Ensalada 



Energía: 664 Kcal Hid. Carb.: 58%
Lípidos: 30 % Proteínas: 12%

JUEVES 09

Sopa de Pescada 
Filete Ruso en salsa 
Patatas 




Energía: 670 Kcal Hid. Carb.: 56%
Lípidos: 30 % Proteínas: 14%

VIERNES 10

Alubias Estofadas 
Rulitos de Mero 
Ensalada mixta



Energía: 647 Kcal Hid. Carb.: 55%
Lípidos: 31 % Proteínas: 14%^S

LUNES 13

Sopa de Picadillo 
Carne en salsa 
Patatas al vapor 



Energía: 640 Kcal Hid. Carb.: 57%
Lípidos: 32 % Proteínas: 11%

MARTES 14

Espaguetis a la Boloñesa 
Darnet de Merluza 
Guisantes




Energía: 660 Kcal Hid. Carb.: 57%
Lípidos: 30 % Proteínas: 13%

MIÉRCOLES 15

Cocido Andaluz 
Tortilla Francesa 
Ensalada de colores

Energía: 646 Kcal Hid. Carb.: 57%
Lípidos: 30 % Proteínas: 13%

JUEVES 16

Crema de Patata 
Hamburguesa
Ensalada Casera 


Energía: 664 Kcal Hid. Carb.: 58%
Lípidos: 30 % Proteínas: 12%

VIERNES 17

Alubias Pinta 
Rulito de Fogonero 
Con Verduras

Energía: 660 Kcal Hid. Carb.: 57%
Lípidos: 33 % Proteínas: 10%








MENÚ SIN LECHE

GUARDERIAS




MARZO

LUNES 20

Lentejas Estofadas 
 Merluza 
 Y patatas 



Energía: 660 Kcal Hid. Carb.: 57%
 Lípidos: 30 % Proteínas: 13%

MARTES 21

Sopa de Albóndigas 
 Salchichas con tomate 
 Arroz 


Energía: 639 Kcal Hid. Carb.: 57%
 Lípidos: 31 % Proteínas: 12%

MIÉRCOLES 22

Crema de Zanahoria 
 Suprema de Lenguado 
 Ensalada de Colores



Energía: 670 Kcal Hid. Carb.: 56%
 Lípidos: 30 % Proteínas: 14%

JUEVES 23

Potaje de Garbanzos 
 Pechuga Pollo
 Salteado de Judías


Energía: 660 Kcal Hid. Carb.: 57%
 Lípidos: 30 % Proteínas: 13%

VIERNES 24

Lazos Boloñesa 
 Tortilla Francesa 
 Ensalada Variada




Energía: 647 Kcal Hid. Carb.: 56%
 Lípidos: 33 % Proteínas: 11%

LUNES 27

Alubias Pinta 
 Pinchito de cerdo
 Ensalada de Colores




Energía: 664 Kcal Hid. Carb.: 58%
 Lípidos: 30 % Proteínas: 12%

MARTES 28

Crema de Champiñón 
 Hamburguesa de Atún 
 Salteado de zanahorias 



Energía: 670 Kcal Hid. Carb.: 56%
 Lípidos: 30 % Proteínas: 14%

MIÉRCOLES 29

Sopa Castellana 
 Tortilla de Patatas 
 Salteado de Montañés 




Energía: 647 Kcal Hid. Carb.: 55%
 Lípidos: 31 % Proteínas: 14%

JUEVES 30

Cocido Andaluz 
 Medallón de cerdo 
 Puré de Patatas

Energía: 658 Kcal Hid. Carb.: 57%
 Lípidos: 31 % Proteínas: 12%

VIERNES 31

Tallarines a la boloñesa 
 Palometa en salsa 
 Ensalada casera 

Energía: 660 Kcal Hid. Carb.: 57%
 Lípidos: 33 % Proteínas: 10%

