Menú

BIESCAS
MARZO ´ 24

VIERNES 1
Lentejas con verduras Pavo a la plancha con ensalada Pan, fruta y agua 635 Kcal

LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Crema de calabaza Lomo a la riojana con ensalada Pan, fruta y agua 710 Kcal	Macarrones carbonara Albóndigas de pescado con tomate natural Pan, fruta y agua 730 Kcal	Judías verdes Salchichas con lechuga y tomate Pan, lácteo y agua 680 Kcal	Arroz con carne Tortilla y tostadas con tomate y AOVE Pan integral, fruta y agua 605 Kcal	Garbanzos en salsa Salmón al horno con ensalada Pan, fruta y agua 685 Kcal
LUNES 11	**MARTES 12**	**MIÉRCOLES 13**	**JUEVES 14**	**VIERNES 15**
Sopa de cocido Ternera guisada con champiñones Pan, fruta y agua 645 Kcal	Arroz tres delicias Rape al horno con salsa de puerros Pan, fruta y agua 627 Kcal	Crema hortelana Hamburguesas con lechuga y maíz Pan, lácteo y agua 655 Kcal	Col con patatas Muslos de pollo encebollados Pan integral, fruta y agua 605 Kcal	Alubias con verduras Merluza al horno con patatas panadera Pan, gelatina y agua 625Kcal
LUNES 18	**MARTES 19**	**MIÉRCOLES 20**	**JUEVES 21**	**VIERNES 22**
Borrajas con patatas Salchichas asadas con zanahoria Pan, fruta y agua 620 Kcal	Arroz con tomate y huevo Bacalao al horno con ensalada Pan, fruta y agua 705 Kcal	Judías verdes con patatas Pechugas a la plancha con guisantes salteados Pan, lácteo y agua 665 Kcal	Lentejas con verduras Albóndigas de carne con tomate Pan integral, fruta y agua 659 Kcal	Macarrones boloñesa Salmón con salsa de puerros Pan, fruta y agua 695Kcal
LUNES 25	**MARTES 26**	**MIÉRCOLES 27**		
Crema de calabaza Ternera a la riojana con tomate natural Pan, fruta y agua 620 Kcal	Garbanzos con verduras Rape al horno con ensalada Pan, fruta/torrijas y agua 705 Kcal	Sopa maravilla Muslos de pollo asado con lechuga y tomate Pan, lácteo y agua 665 Kcal	SEMANA SANTA	

RECOMENDADOR DE CENAS

COMIDA	CENA
PASTA / ARROZ + CARNE	VERDURA + PESCADO
PASTA / ARROZ + PESCADO	VERDURA + HUEVO
PASTA / ARROZ + HUEVO	VERDURA + CARNE
VERDURA + CARNE	PASTA / ARROZ + PESCADO
VERDURA + PESCADO	PASTA / ARROZ + HUEVO
VERDURA + HUEVO	PASTA / ARROZ + CARNE
LEGUMBRES + CARNE	VERDURA + PESCADO
LEGUMBRES + PESCADO	VERDURA + HUEVO
LEGUMBRES + HUEVO	VERDURA + CARNE
FRUTA	LÁCTEO
LÁCTEO	FRUTA