



Maestria Emilia Zuza (Primaria)

Marzo 2023

Basal

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

6 Kcal 788 Glú 96 Líp 21 Pro 56

1° Lentejas con zanahoria

2° Pechuga de pollo empanada con ensalada de maíz

Postre Fruta Pan

7 Kcal 787 Glú 84 Líp 40 Pro 26

1° Crema de calabaza

2° Salchichas al horno con ketchup

Postre Yogur Pan

1 Kcal 878 Glú 89 Líp 35 Pro 45

1° Crema de calabacín

2° Muslo de pollo asado con patatas chips

Postre Fruta Pan

2 Kcal 744 Glú 83 Líp 34 Pro 35

1° Sopa de fideo

2° Hamburguesas de ternera con tian de verduras

Postre Fruta Pan

3 Kcal 782 Glú 107 Líp 23 Pro 46

1° Alubias rojas con chorizo

2° Bacalao al horno con pisto

Postre Yogur Pan

13 Kcal 826 Glú 95 Líp 39 Pro 20

1° Vainas con patatas

2° Empanadillas de atún con ensalada tres estaciones

Postre Yogur Pan

14 Kcal 824 Glú 128 Líp 33 Pro 27

1° Arroz tres delicias

2° Albóndigas con tomate

Postre Fruta Pan

8 Kcal 901 Glú 133 Líp 24 Pro 41

1° Arroz con verduras y champiñones

2° Guisado de ternera a la jardinera

Postre Fruta Pan

9 Kcal 862 Glú 112 Líp 32 Pro 36

1° Alubias blancas con calabaza

2° Tortilla de patata con lechuga

Postre Fruta Pan

10 Kcal 700 Glú 90 Líp 20 Pro 35

1° Patatas camperas

2° Merluza a la romana con pimientos

Postre Fruta Pan

20 Kcal 815 Glú 113 Líp 26 Pro 35

1° Macarrones a la Boloñesa

2° Merluza a la romana con ensalada de maíz

Postre Fruta Pan

21 Kcal 726 Glú 79 Líp 22 Pro 55

1° Menestra de verduras

2° Lomo adobado de cerdo con pimientos

Postre Fruta Pan

15 Kcal 914 Glú 88 Líp 40 Pro 45

1° Garbanzos con verduras

2° Trucha fresca al horno con mahonesa

Postre Fruta Pan

16 Kcal 793 Glú 87 Líp 33 Pro 39

1° Crema de porrusalda

2° Escalope de ternera con guisante y zanahoria

Postre Yogur bebible Pan

17 Kcal 739 Glú 86 Líp 34 Pro 23

1° Sopa de lluvia

2° Tortilla de patata con lechuga

Postre Fruta Pan

27 Kcal 789 Glú 84 Líp 33 Pro 41

1° Guisantes con jamón

2° Hamburguesas con tian de verduras

Postre Fruta Pan

28 Kcal 810 Glú 97 Líp 24 Pro 48

1° Garbanzos con arroz

2° Merluza al horno en salsa verde

Postre Yogur Pan

22 Kcal 865 Glú 108 Líp 26 Pro 55

1° Alubias rojas con chorizo

2° Palometa con tomate

Postre Yogur Pan

23 Kcal 916 Glú 132 Líp 25 Pro 45

1° Paella

2° Guisado de ternera con champiñones

Postre Fruta Pan

24 Kcal 688 Glú 78 Líp 23 Pro 42

1° Crema de zanahoria

2° Pechuga de pollo empanada con lechuga

Postre Fruta Pan

31 Kcal 893 Glú 112 Líp 34 Pro 41

1° Lentejas con zanahoria

2° Tortilla de patata con ensalada

Postre Yogur Pan

29 Kcal 904 Glú 121 Líp 26 Pro 43

1° Tallarines con tomate

2° Escalope de ternera con vegetales salteados

Postre Fruta Pan

30 Kcal 807 Glú 108 Líp 34 Pro 23

1° Marmitako

2° Croquetas de jamón con lechuga

Postre Fruta Pan

31 Kcal 893 Glú 112 Líp 34 Pro 41

1° Lentejas con zanahoria

2° Tortilla de patata con ensalada

Postre Yogur Pan

RECOMENDACIONES DE CENA

