serunion educa

MENÚ MARZO 2017

BASAL

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		01 *MACARRONES CON SALSA DE TOMATE ECOLOGICOS *FILETE DE FOGONERO EN SALSA DE ZANAHORIA CON MENESTRA DE VERDURAS *PAN BLANCO *FRUTA FRESCA Kcal:643,02 Prot:24,97 Lip:20,41 HC:86,43	**02** *CREMA DE CALABAZA ECOLOGICA *CINTA DE LOMO FRESCA A LA JARDINERA CON PATATA PANADERA ECOLOGICA *PAN INTEGRAL *FRUTA FRESCA Kcal:678,89 Prot:24,97 Lip:21,95 HC:89,37	**03** *GARBANZOS GUISADOS *TORTILLA DE PATATA Y ATUN *ENSALADA (lechuga, zanahoria y maiz) *PAN BLANCO *ZUMO NATURAL ECOLOGICO Kcal:692,18 Prot:19,61 Lip:26,95 HC:85,07
06 *CREMA DE CALABACIN ECOLOGICA *ALBONDIGAS MIXTAS DE TERNERA Y CERDO EN SALSA ESPAÑOLA CON ARROZ PILAF *PAN BLANCO *FRUTA FRESCA Kcal:671,79 Prot:16,24 Lip:25,27 HC:91,99	**07** *ESPAGUETTI CON SALSA DE TOMATE ECOLOGICOS *TORTILLA FRANCESA CON VERDURAS SALTEADAS *PAN INTEGRAL *YOGUR Kcal:671,33 Prot:22,86 Lip:25,92 HC:82,95	**08** *ENSALADA VARIADA CON ATUN (lechuga, tomate, maiz, zanahoria y atun) *GARBANZOS ESTOFADOS *PAN BLANCO *FRUTA FRESCA Kcal:684,73 Prot:24,91 Lip:21,48 HC:91,47	**09** *SOPA DE ARROZ ECOLOGICO *TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA *ENSALADA (lechuga, tomate y maiz) *PAN INTEGRAL *FRUTA FRESCA Kcal:639,74 Prot:16,65 Lip:24,86 HC:80,62	**10** *LENTEJAS CON ZANAHORIA ECOLOGICAS *PALOMETA CON SALSA DE TOMATE *ENSALADA (lechuga y tomate) *PAN BLANCO *FRUTA FRESCA Kcal:650,32 Prot:25,42 Lip:23,01 HC:80,72
13 *PATATAS GUISADAS ECOLOGICAS *BACALAO EMPANADO *ENSALADA (lechuga y zanahoria) *PAN BLANCO *FRUTA FRESCA Kcal:675,62 Prot:19,77 Lip:24,98 HC: 89,29	**14** *GARBANZOS CON VERDURAS *HUEVO COCIDO CON PISTO *PAN INTEGRAL *FRUTA FRESCA Kcal:668,68 Prot:24,53 Lip:24,68 HC: 80,51	**15** *ENSALADA VARIADA CON QUESO FRESCO (lechuga, tomate, maiz, zanahoria y queso fresco) *PAELLA DE VERDURAS *PAN BLANCO *YOGUR Kcal:650,31 Prot:20,08 Lip:23,68 HC: 87,19	**16** *LENTEJAS CASTELLANA ECOLOGICAS *TORTILLA DE PATATA Y ATUN *ENSALADA (lechuga, zanahoria y maiz) *PAN INTEGRAL *FRUTA FRESCA Kcal:672,78 Prot:20,56 Lip:26,12 HC: 80,96	**17** *CREMA DE VERDURAS ECOLOGICA *CONTRAMUSLO DE POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑON CON PATATA PANADERA ECOLOGICA *PAN BLANCO *FRUTA FRESCA Kcal:660,38 Prot:23,47 Lip:22,38 HC: 86,39
20 *SOPA DE PUCHERO ECOLOGICA *TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA *ENSALADA (lechuga y maiz) *PAN BLANCO *YOGUR Kcal:649,17 Prot:15,41 Lip:20,78 HC:91,86	**21** *MACARRONES CON SALSA DE TOMATE ECOLOGICOS *FILETE DE MERLUZA EN SALSA DE ALMENDRAS CON VERDURAS SALTEADAS *PAN INTEGRAL *FRUTA FRESCA Kcal:646,10 Prot:25,53 Lip:21,62 HC:82,46	**22** *ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS *TORTILLA FRANCESA *ENSALADA (lechuga, zanahoria y tomate) *PAN BLANCO *FRUTA FRESCA Kcal:615,72 Prot:21,58 Lip:20,03 HC:80,54	**23** *CREMA DE ZANAHORIA ECOLOGICA *ALBONDIGAS MIXTAS DE TERNERA Y CERDO EN SALSA ESPAÑOLA CON ARROZ PILAF *PAN INTEGRAL *FRUTA FRESCA Kcal:707,39 Prot:16,95 Lip:25,49 HC:96,70	**24** *ENSALADA VARIADA CON ATUN (lechuga, tomate, maiz, zanahoria y atun) *LENTEJAS CASERAS ECOLOGICAS *PAN BLANCO *FRUTA FRESCA Kcal:673,62 Prot:23,46 Lip:25,50 HC:82,79
27 *ARROZ CON SALSA DE TOMATE ECOLOGICO *TORTILLA DE PATATA Y CALABACIN *ENSALADA (lechuga, zanahoria y maiz) *PAN BLANCO *FRUTA FRESCA Kcal:709,92 Prot:15,76 Lip:23,69 HC:102,32	**28** *ENSALADA MIXTA (lechuga, tomate, maiz, zanahoria y aceitunas) *POTAJE DE GARBANZOS *PAN INTEGRAL *YOGUR Kcal:670,47 Prot:21,39 Lip:25,13 HC:80,57	**29** *CODITOS CON SALSA DE TOMATE ECOLOGICOS *PALOMETA EN SALSA DE PUERROS CON MENESTRA DE VERDURAS *PAN BLANCO *FRUTA FRESCA Kcal:646,88 Prot:25,28 Lip:20,45 HC:86,76	**30** *LENTEJAS CON ZANAHORIA ECOLOGICAS *HUEVO AURORA *ENSALADA (lechuga y tomate) *PAN INTEGRAL *FRUTA FRESCA Kcal:673,75 Prot:23,43 Lip:24,89 HC:81,07	**31** *CREMA DE BROCOLI *SALCHICHAS FRESCAS DE AVE AL HORNO CON PATATA PANADERA ECOLOGICA *PAN BLANCO *FRUTA FRESCA Kcal:688,15 Prot:24,38 Lip:26,84 HC:81,72