

Lunes/Monday

MENÚ MARZO 2020

CELÍACO

09 Crema de verduras
Hamburguesa al horno en salsa con patatas (6)
Lácteo(7)

Hidra. car.: 82g Proteínas: 27g
Grasas: 25g - Kcalorías: 655

16 Lentejas caseras
Salmón al horno con lechuga(4)
Lácteo(7)

Hidra. car.: 89g Proteínas: 45g
Grasas: 33g - Kcalorías: 819

23 Crema de calabacín y zanahoria
Filete de pollo con patatas
Lácteo(7)

Hidra. car.: 83g Proteínas: 48g
Grasas: 22g - Kcalorías: 633

30 Lentejas castellanas
Cinta de lomo con ensalada
Lácteo(7)

Hidra. car.: 81g Proteínas: 25g
Grasas: 20g - Kcalorías: 580

Martes/Tuesday

03 Menestra salteada
Albóndigas con patatas(6)
Fruta y leche(7)

Hidra. car.: 126g Proteínas: 23g
Grasas: 23g - Kcalorías: 787

10 Arroz con verduras
Merluza en salsa de naranja(4)
Fruta y leche(7)

Hidra. car.: 109g Proteínas: 27g
Grasas: 16g - Kcalorías: 662

17 Espirales con tomate(pasta celíacos)
Guiso de magro con patatas
Fruta y leche(7)

Hidra. car.: 121g Proteínas: 22g
Grasas: 19g - Kcalorías: 712

24 Arroz con tomate
Merluza al horno con ensalada verde (4)
Fruta y leche(7)

Hidra. car.: 115g Proteínas: 32g
Grasas: 19g - Kcalorías: 724

31 Arroz milanesa
Bacalao al horno con tomate(4)
Fruta y leche(7)

Hidra. car.: 115g Proteínas: 37g
Grasas: 23g - Kcalorías: 789

Miércoles/Wednesday

04 Macarrones con atún y tomate(pasta celíacos)
Merluza al horno en salsa con verduras(4)
Lácteo(7)

Hidra. car.: 82g Proteínas: 35g
Grasas: 18g - Kcalorías: 607

11 Sopa de cocido (pasta celíacos)
Cocido completo
Lácteo(7)

Hidra. car.: 111g Proteínas: 31g
Grasas: 19g - Kcalorías: 708

18 Judías verdes salteadas
Albóndigas en salsa con zanahoria(6)
Lácteo(7)

Hidra. car.: 81g Proteínas: 26g
Grasas: 20g - Kcalorías: 602

25 Sopa de cocido (pasta celíacos)
Cocido completo
Lácteo(7)

Hidra. car.: 111g Proteínas: 31g
Grasas: 19g - Kcalorías: 708

ALÉRGICOS :

- 1.- GLUTEN
- 2.- CRUSTÁCEOS
- 3.- HUEVO
- 4.- PESCADO
- 5.- CACAHUETE
- 6.- SOJA
- 7.- LECHE
- 8.- FRUTOS SECOS
- 9.- APIO
- 10.- MOSTAZA
- 11.- SÉSAMO
- 12.- SULFITOS
- 13.- ALTRAMUCES
- 14.- MOLUSCOS

Jueves/Thursday

05 Arroz a la milanesa
Tortilla de patata con ensalada del tiempo(3)
Fruta y leche(7)

Hidra. car.: 106g Proteínas: 32g
Grasas: 37g - Kcalorías: 861

12 Patatas con magro
Cinta de lomo con ensalada
Fruta y leche(7)

Hidra. car.: 96g Proteínas: 27g
Grasas: 30g - Kcalorías: 745

19 Alubias blancas estofadas
Pollo asado a la cazadora
Fruta y leche(7)

Hidra. car.: 82g Proteínas: 36g
Grasas: 15g - Kcalorías: 594

26 Patatas marinera
Lomo con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y leche(7)

Hidra. car.: 107g Proteínas: 24g
Grasas: 26g - Kcalorías: 740

Viernes/Friday

06 Lentejas con verduras
Merluza al horno con ensalada(4)
Lácteo(7)

Hidra. car.: 107g Proteínas: 30g
Grasas: 20g - Kcalorías: 707

13 Judías pintas con verduras
Atún al horno con tomate(4)
Lácteo(7)

Hidra. car.: 108g Proteínas: 45g
Grasas: 22g - Kcalorías: 782

20 Paella mixta(4,12,14)
Ventreca de bacalao con ensalada(4)
Lácteo(7)

Hidra. car.: 128g Proteínas: 26g
Grasas: 35g - Kcalorías: 906

27 Judías pintas caseras
Tortilla española con lechuga y maíz(3)
Lácteo(7)

Hidra. car.: 120g Proteínas: 50g
Grasas: 33g - Kcalorías: 953

Lunes/Monday

MENÚ MARZO 2020 PESCADO

09 Crema de verduras
Hamburguesa al horno en salsa con patatas (6)
Lácteo(7)

Hidra. car.: 82g Proteínas: 27g
Grasas: 25g - Kcalorías: 655

16 Lentejas caseras
Hamburguesa con lechuga(4)
Lácteo(7)

Hidra. car.: 89g Proteínas: 45g
Grasas: 33g - Kcalorías: 819

23 Crema de calabacín y zanahoria
Filete de pollo con patatas
Lácteo(7)

Hidra. car.: 83g Proteínas: 48g
Grasas: 22g - Kcalorías: 633

30 Lentejas castellanas
Cinta de lomo con ensalada
Lácteo(7)

Hidra. car.: 81g Proteínas: 25g
Grasas: 20g - Kcalorías: 580

Martes/Tuesday

03 Menestra salteada
Albóndigas con patatas(6)
Fruta y leche(7)

Hidra. car.: 126g Proteínas: 23g
Grasas: 23g - Kcalorías: 787

10 Arroz con verduras
Tortilla de patata con ensalada(3)
Fruta y leche(7)

Hidra. car.: 109g Proteínas: 27g
Grasas: 16g - Kcalorías: 662

17 Espirales con tomate(1,3)
Guiso de magro con patatas
Fruta y leche(7)

Hidra. car.: 121g Proteínas: 22g
Grasas: 19g - Kcalorías: 712

24 Arroz con tomate
Ternera con ensalada
Fruta y leche(7)

Hidra. car.: 115g Proteínas: 32g
Grasas: 19g - Kcalorías: 724

31 Arroz milanese
Filete de pollo con patatas
Fruta y leche(7)

Hidra. car.: 115g Proteínas: 37g
Grasas: 23g - Kcalorías: 789

Miércoles/Wednesday

04 Macarrones con tomate(1,3)
Cinta de lomo con ensalada
Lácteo(7)

Hidra. car.: 82g Proteínas: 35g
Grasas: 18g - Kcalorías: 607

11 Sopa de cocido(1,3)
Cocido completo
Lácteo(7)

Hidra. car.: 111g Proteínas: 31g
Grasas: 19g - Kcalorías: 708

18 Judías verdes salteadas
Albóndigas en salsa con zanahoria(6)
Lácteo(7)

Hidra. car.: 81g Proteínas: 26g
Grasas: 20g - Kcalorías: 602

25 Sopa de cocido(1,3)
Cocido completo
Lácteo(7)

Hidra. car.: 111g Proteínas: 31g
Grasas: 19g - Kcalorías: 708

ALÉRGENOS :

- 1.- GLUTEN 2.- CRUSTÁCEOS 3.- HUEVO 4.- PESCADO 5.- CACAHUETE 6.- SOJA
7.- LECHE 8.- FRUTOS SECOS 9.- APIO 10.- MOSTAZA 11.- SÉSAMO 12.- SULFITOS
13.- ALTRAMUCES 14.- MOLUSCOS

Jueves/Thursday

05 Arroz a la milanese
Tortilla de patata con ensalada del tiempo(3)
Fruta y leche(7)

Hidra. car.: 106g Proteínas: 32g
Grasas: 37g - Kcalorías: 861

12 Patatas con magro
Cinta de lomo con ensalada
Fruta y leche(7)

Hidra. car.: 96g Proteínas: 27g
Grasas: 30g - Kcalorías: 745

19 Alubias blancas estofadas
Pollo asado a la cazadora
Fruta y leche(7)

Hidra. car.: 82g Proteínas: 36g
Grasas: 15g - Kcalorías: 594

26 Patatas con verduras
Lomo con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y leche(7)

Hidra. car.: 107g Proteínas: 24g
Grasas: 26g - Kcalorías: 740

Viernes/Friday

06 Lentejas con verduras
Filete de pollo con ensalada
Lácteo(7)

Hidra. car.: 107g Proteínas: 30g
Grasas: 20g - Kcalorías: 707

13 Judías pintas con verduras
Filete de pollo con ensalada
Lácteo(7)

Hidra. car.: 108g Proteínas: 45g
Grasas: 22g - Kcalorías: 782

20 Arroz con verduras
Tortilla de patata con ensalada(3)
Lácteo(7)

Hidra. car.: 128g Proteínas: 26g
Grasas: 35g - Kcalorías: 906

27 Judías pintas caseras
Tortilla española con lechuga y maíz(3)
Lácteo(7)

Hidra. car.: 120g Proteínas: 50g
Grasas: 33g - Kcalorías: 953

Menú acompañado de agua y ración de pan diaria. Fruta fresca (manzana, pera, plátano, naranja, mandarina y frutas de temporada). La información sobre los ingredientes y posibles alérgenos aquí reflejada es orientativa; en cumplimiento del R.1169/2011, dicha información completa y exacta está a disposición en el centro.

Menú elaborado por el Departamento de Nutrición de AUSOLAN RCS, S.L.

Lunes/Monday

02

MENÚ MARZO 2020

09

Crema de verduras
Hamburguesa al horno en salsa con patatas (6)
Lácteo(7)

Hidra. car.: 82g Proteínas: 27g
Grasas: 25g - Kcalorías: 655

16

Lentejas caseras
Salmón al horno con lechuga(4)
Lácteo(7)

Hidra. car.: 89g Proteínas: 45g
Grasas: 33g - Kcalorías: 819

23

Crema de calabacín y zanahoria
Canelones gratinados (1,2,3,4,6,7,9,14)
Lácteo(7)

Hidra. car.: 83g Proteínas: 48g
Grasas: 22g - Kcalorías: 635

30

Lentejas castellanas
Croquetas y empanadillas con ensalada(1,2,3,4,6,7,9,14)
Lácteo(7)

Hidra. car.: 81g Proteínas: 25g
Grasas: 20g - Kcalorías: 580

Martes/Tuesday

03

Menestra salteada
Albóndigas con patatas(6)
Fruta y leche(7)

Hidra. car.: 126g Proteínas: 23g
Grasas: 23g - Kcalorías: 787

10

Arroz con verduras
Merluza en salsa de naranja(4)
Fruta y leche(7)

Hidra. car.: 109g Proteínas: 27g
Grasas: 16g - Kcalorías: 662

17

Espirales con tomate(1,3)
Guiso de magro con patatas
Fruta y leche(7)

Hidra. car.: 121g Proteínas: 22g
Grasas: 19g - Kcalorías: 712

24

Arroz con tomate
Merluza rebozada con ensalada verde (1,2,3,4,7,14)
Fruta y leche(7)

Hidra. car.: 115g Proteínas: 32g
Grasas: 19g - Kcalorías: 724

31

Arroz milanesa
Bacalao al horno con tomate(4)
Fruta y leche(7)

Hidra. car.: 115g Proteínas: 37g
Grasas: 23g - Kcalorías: 789

Miércoles/Wednesday

04

Macarrones con atún y tomate(1,3,4)
Merluza al horno en salsa con verduras(4)
Lácteo(7)

Hidra. car.: 82g Proteínas: 35g
Grasas: 18g - Kcalorías: 607

11

Sopa de cocido(1,3)
Cocido completo
Lácteo(7)

Hidra. car.: 111g Proteínas: 31g
Grasas: 19g - Kcalorías: 708

18

Judías verdes salteadas
Albóndigas en salsa con zanahoria(6)
Lácteo(7)

Hidra. car.: 81g Proteínas: 26g
Grasas: 20g - Kcalorías: 602

25

Sopa de cocido(1,3)
Cocido completo
Lácteo(7)

Hidra. car.: 111g Proteínas: 31g
Grasas: 19g - Kcalorías: 708

ALÉRGICOS :

- 1.- GLUTEN 2.- CRUSTÁCEOS 3.- HUEVO 4.- PESCADO 5.- CACAHUETE 6.- SOJA
- 7.- LECHE 8.- FRUTOS SECOS 9.- APIO 10.- MOSTAZA 11.- SÉSAMO 12.- SULFITOS
- 13.- ALTRAMUCES 14.- MOLUSCOS

Jueves/Thursday

05

Arroz a la milanesa
Tortilla de patata con ensalada del tiempo(3)
Fruta y leche(7)

Hidra. car.: 106g Proteínas: 32g
Grasas: 37g - Kcalorías: 861

12

Patatas con magro
Cinta de lomo con ensalada
Fruta y leche(7)

Hidra. car.: 96g Proteínas: 27g
Grasas: 30g - Kcalorías: 745

19

Alubias blancas estofadas
Pollo asado a la cazadora
Fruta y leche(7)

Hidra. car.: 82g Proteínas: 36g
Grasas: 15g - Kcalorías: 594

26

Patatas marinera
Lomo con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y leche(7)

Hidra. car.: 107g Proteínas: 24g
Grasas: 26g - Kcalorías: 740

Viernes/Friday

06

Lentejas con verduras
Bacalao rebozado con ensalada(1,2,3,4,7,12,14)
Lácteo(7)

Hidra. car.: 107g Proteínas: 30g
Grasas: 20g - Kcalorías: 707

13

Judías pintas con verduras
Atún al horno con tomate(4)
Lácteo(7)

Hidra. car.: 108g Proteínas: 45g
Grasas: 22g - Kcalorías: 782

20

Paella mixta(4,12,14)
Bacalao a la romana con ensalada(1,2,3,4,7,12,14)
Lácteo(7)

Hidra. car.: 128g Proteínas: 26g
Grasas: 35g - Kcalorías: 906

27

Judías pintas caseras
Tortilla española con lechuga y maíz(3)
Lácteo(7)

Hidra. car.: 120g Proteínas: 50g
Grasas: 33g - Kcalorías: 953

Menú acompañado de agua y ración de pan diaria. Fruta fresca (manzana, pera, plátano, naranja, mandarina y frutas de temporada). La información sobre los ingredientes y posibles alérgenos aquí reflejada es orientativa; en cumplimiento del R.1169/2011, dicha información completa y exacta está a disposición en el centro.

Menú elaborado por el Departamento de Nutrición de AUSOLAN RCS, S.L.