PESCETARIANO

MARZO - 2023

		Hidratos	*Proteínas*	*Grasas*	*Kcal*
MIÉRCOLES 1	Crema de zanahorias ecológicas. Rosada al horno	*39,8*	*49,8*	*25,6*	*588,8*
JUEVES 2	Lentejas con verduras. Tortilla de calabacín	*35,8*	*39,0*	*48,9*	*739,5*
VIERNES 3	Espaguetis con tomate. Pescadilla en salsa verde	*57,5*	*48,0*	*28,2*	*675,4*
LUNES 6	Menestra de verduras ecológicas. Revuelto de ajetes	*23,9*	*27,3*	*37,0*	*581,5*
MARTES 7	Sopa de fideos especiales. Cocido de verduras	*55,0*	*37,4*	*29,5*	*635,1*
MIÉRCOLES 8	Macarrones integrales con tomate. Gallo en salsa meniere	*58,6*	*54,5*	*30,5*	*726,9*
JUEVES 9	Judías blancas con verduras. Salteado de arroz con verduras	*101,1*	*35,7*	*35,7*	*871,5*
VIERNES 10	Crema de calabacín con quesitos. Tortilla de patata	*49,3*	*23,5*	*37,5*	*628,1*
LUNES 13	Sopa hortelana. Croquetas de bacalao	*64,2*	*12,1*	*26,8*	*545,2*
MARTES 14	Crema de calabaza . Tortilla de patata	*75,8*	*22,4*	*33,4*	*692,9*
MIÉRCOLES 15	Tallarines al wok con vegetales. Merluza en salsa limón	*60,4*	*55,0*	*16,9*	*690,2*
JUEVES 16	Judías pintas ecológicas con verduras. Tortilla francesa	*25,0*	*30,5*	*34,2*	*526,2*
VIERNES 17	Arroz con tomate. Merluza al horno	*65,3*	*54,3*	*23,9*	*693,1*
LUNES 20	Crema de puerros ecológicos. Bocadito de bacalao	*58,3*	*24,7*	*31,0*	*611,0*
MARTES 21	Judías verdes con ajo. Pescadilla en salsa del chef	*26,9*	*35,2*	*18,8*	*413,0*
MIÉRCOLES 22	Sopa de fideos especiales. Cocido de verduras	*55,0*	*37,4*	*29,5*	*635,1*
JUEVES 23	Espaguetis con tomate. Pescadilla en salsa de verduras	*56,5*	*47,5*	*17,2*	*570,4*
VIERNES 24	Patatas guisadas con verduras. Rosada en salsa meniere	*28,8*	*43,7*	*33,6*	*592,4*
LUNES 27	Menestra de verduras ecológicas. Coliflor rebozada	*31,0*	*11,6*	*26,4*	*451,7*
MARTES 28	Lentejas con verduras. Tortilla de patata	*35,7*	*41,8*	*46,2*	*725,7*
MIÉRCOLES 29	Sopa de fideos especiales. Tortilla de ajetes	*24,9*	*31,1*	*29,2*	*486,9*
JUEVES 30	Crema de espinacas con boniato. Huevos fritos con panadera	*92,7*	*23,0*	*29,8*	*721,3*
VIERNES 31	Potaje de bacalao. Rabas	*46,3*	*54,4*	*43,3*	*804,8*