



MENU MARZO 2023



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		DÍA PROTEÍNA VEGETAL GUIISO DE GARBANZOS (pimiento rojo y verde, tomate) CON ARROZ FRUTA DE TEMPORADA KCAL: 454 PR: 20 HC: 89 GR: 3	MENESTRA DE VERDURAS (judías verdes, guisantes, zanahoria) TORTILLA DE PATATAS FRUTA DE TEMPORADA KCAL: 488 PR: 11 HC: 56 GR: 24	MACARRONES CON SALSA TOMATE CASERA Y TROCITOS DE POLLO FRUTA DE TEMPORADA KCAL: 445 PR: 30 HC: 112 GR: 8
6	7	8	9	10
PURÉ DE CALABAZA con daditos de pan MERLUZA AL HORNO CON GUARNICIÓN PATATA Y VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA KCAL: 385 PR: 24 HC: 65 GR: 4	JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA Y PATATA POLLO ASADO + ENSALADA (tomate y maíz) FRUTA DE TEMPORADA KCAL: 424 PR: 23 HC: 46 GR: 7	DÍA PROTEÍNA VEGETAL ALUBIAS BLANCAS VERDURAS Y QUINOA + ENSALADA (maíz y tomate) FRUTA DE TEMPORADA KCAL: 465 PR: 20 HC: 79 GR: 4	ARROZ A LA MILANESA (pimiento, cebolla, guisantes, queso) TORTILLA DE CALABACÍN + ENSALADA DE TOMATE YOGUR KCAL: 420 PR: 20 HC: 47 GR: 17	COCIDO COMPLETO: SOPA DE FIDEOS, GARBANZOS, POLLO, TERNERA, ZANAHORIA, PATATA, REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA KCAL: 445 PR: 21 HC: 76 GR: 7
13	14	15	16	17
PURÉ DE VERDURAS (judías v., puerro, zanahoria, y patata) MERLUZA EN SALSA VERDE con TRIGO TIERNO FRUTA DE TEMPORADA KCAL: 421 PR: 32 HC: 68 GR: 2	SOPA DE LETRAS (calabacín, judías verdes, cebolla) CINTA LOMO AL HORNO EN SALSA DE ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA KCAL: 456 PR: 30 HC: 62 GR: 10	DÍA PROTEÍNA VEGETAL JUDÍAS PINTAS CON VERDURAS Y ARROZ (zanahoria, cebolla, pimiento, patatas) FRUTA DE TEMPORADA KCAL: 511 PR: 29 HC: 96 GR: 3	ESPIRALES CON SALSA DE TOMATE TORTILLA DE ESPINACAS + ENSALADA DE MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA KCAL: 472 PR: 18 HC: 75 GR: 12	GUISANTES REHOGADOS (zanahoria, cebolla, ajo) FILETES POLLO CON SALSA DE LIMÓN YOGUR KCAL: 457 PR: 38 HC: 51 GR: 12
20	21	22	23	24
FESTIVO	MACARRONES CON SALSA DE TOMATE TORTILLA DE CHAMPIÑÓN + ENSALADA DE MAÍZ DULCE FRUTA DE TEMPORADA KCAL: 505 PR: 19 HC: 77 GR: 14	DÍA PROTEÍNA VEGETAL GUIISO DE GARBANZOS: (pimiento rojo y verde, tomate) CON MIJO FRUTA DE TEMPORADA KCAL: 492 PR: 24 HC: 90 GR: 5	BRÓCOLI REHOGADO POLLO AL HORNO CON PATATAS YOGUR KCAL: 435 PR: 37 HC: 99 GR: 11	ARROZ BLANCO CON SALSA DE TOMATE CARNE DE TERNERA REHOGADA (con verduras) FRUTA DE TEMPORADA KCAL: 496 PR: 38 HC: 56 GR: 12
27	28	29	30	31
PURÉ DE ZANAHORIA Y MANZANA con daditos de pan MERLUZA AL HORNO CON PATATA FRUTA DE TEMPORADA KCAL: 469 PR: 34 HC: 77 GR: 3	ARROZ CON VERDURAS (pimiento, cebolla, guisantes) POLLO ESTOFADO FRUTA DE TEMPORADA KCAL: 446 PR: 30 HC: 64 GR: 8	DÍA PROTEÍNA VEGETAL LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS Y QUINOA ENSALADA (tomate y manzana) FRUTA DE TEMPORADA KCAL: 477 PR: 26 HC: 82 GR: 6	LACITOS CON VERDURAS (pimiento rojo, verde, calabacín) TORTILLA DE QUESO YOGUR KCAL: 496 PR: 23 HC: 66 GR: 16	BRÓCOLI CON PATATA PAVO AL HORNO CON SALSA DE MANZANA FRUTA DE TEMPORADA KCAL: 431 PR: 31 HC: 82 GR: 9

L=LEGUMBRES V=VERDURAS A=ARROZ P=PASTA H=HUEVO P=PESCADO C=CARNE

COMIDA	CENA	COMIDA	CENA	COMIDA	CENA	COMIDA	CENA
P/A + C	V + P	V + C	P/A + P	L + C	V + P	L + V	P/A + V
P/A + P	V + H	V + P	P/A + H	L + P	V + H		
P/A + H	V + C	V + H	P/A + C	L + H	V + C		

FRUTAS Y VERDURAS DE MARZO:

Chirimoya, plátano, kiwi, manzana, mandarina, naranja, aguacate, pera.
 Espinaca, endivia, puerro, espárrago, rábano, zanahoria, acelga, alcachofa, ajo, cebolla, remolacha, lechuga, repollo, brócoli, lombarda, coliflor, nabo, rúcula, chirivía, habas, guisante, calabaza, romanesco, champiñón, setas.

En cumplimiento con el Reglamento EU 1169/2011, tenemos información disponible sobre alérgeno en Dirección.
 El yogurt siempre es natural, sin azúcar ni edulcorantes, saborizantes ni colorantes artificiales.

Menús calculados para un CDR (Cantidad Diaria Recomendada) de 1300-1400 kcal, basada en las cantidades medias necesarias para niños de 2-3 años. La comida aporta un 35-40% del CDR. Peso aprox 200 grs.
 Trabajamos conjuntamente con la Consultoría Biotech Alimentaria para ofrecerles la máxima calidad dietética y Seguridad Alimentaria. Cualquier duda contacte con: info@biotechalimentaria.com, o con dirección.