CGIO. S. VICENTE DE PAUL - LAREDO

BASAL

marzo 2024

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Kcal 826 HC 120 Lip 25 Prot 35 CO2 Paella vegetal Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada Crema - Ave - Lácteo
4 Kcal 813 HC 103 Lip 31 Prot 34 Lentejas con verduras Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada Sopa - Pescado - Yogur	**5** Kcal 861 HC 116 Lip 19 Prot 61 Caracolillos italiana Pechuga de pollo con calabacin y zanahoria Fruta de temporada Verdura - Pescado - Lácteo	**6** Kcal 721 HC 91 Lip 24 Prot 40 Patatas a la riojana Abadejo a la romana con pimientos rojos Fruta de temporada Crema - Carne - Yogur	**7** Kcal 733 HC 90 Lip 33 Prot 21 Vainas con patatas Empanadillas de bonito con ensalada Quesito la vaca que rie con membrillo Arroz - Huevo - Fruta	**8** Kcal 751 HC 109 Lip 23 Prot 33 Paella vegetal Salmon en salsa verde Fruta de temporada Verdura - Ave - Yogur
11 Kcal 931 HC 83 Lip 43 Prot 55 CO2 Purrusalda Muslo de pollo asado a la jardinera Natillas Verdura - Carne - Fruta	**12** Kcal 818 HC 113 Lip 31 Prot 26 Macarrones integrales con tomate Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada Fruta de temporada Verdura - Pescado - Lácteo	**13** Kcal 826 HC 104 Lip 29 Prot 41 CO2 Lentejas con verduras Lomo adobado con ensalada Fruta de temporada Crema - Huevo - Yogur	**14** Kcal 736 HC 79 Lip 29 Prot 31 Crema de verduras Hamburguesa de ave con patatas fritas Fruta de temporada Pasta - Pescado - Yogur	**15** Kcal 882 HC 101 Lip 25 Prot 38 Garbanzos con verduras Medallon de salmon en salsa marinera Fruta de temporada Arroz - Ave - Yogur
18 Kcal 913 HC 136 Lip 33 Prot 23 Paella de carne Croquetas de jamon con ensalada Fruta de temporada Verdura - Carne - Yogur	**19** Kcal 702 HC 78 Lip 25 Prot 45 Crema de purrusalda Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur Pasta - Pescado - Fruta	**20** Kcal 862 HC 86 Lip 46 Prot 28 CO2 Patatas guisadas Albondigas de vacuno y cerdo con champiñones Fruta de temporada Verdura - Ave - Yogur	**21** Kcal 787 HC 79 Lip 41 Prot 24 Menestra de verduras Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Fruta de temporada Arroz - Pescado - Lácteo	**22** Kcal 810 HC 95 Lip 29 Prot 45 CO2 Alubias blancas con verduras Merluza a la romana con mahonesa Fruta de temporada Sopa - Huevo - Yogur
25 FIESTA	**26** FIESTA	**27** FIESTA	**28** FIESTA	**29** FIESTA

Gonmendatutako afaria
Cena recomendada

OHARRA Menuekin batera datorren elikadurari buruzko informazioa, 12 urteko umeen razio eta nutrizio-beharrak kontuan izanda kalkulatuta dago, menuan eskainitako 40 gramoko ogi razio egunean barne.

NOTA La información nutricional que acompaña a los menús, está calculada atendiendo al racionado y necesidades nutricionales de niños de 12 años, incluyendo los 40 g. de pan ofrecidos con el menú.