



# Zaraobe

## Febrero 2025

### Basal



#### Lunes

#### Martes

#### Miércoles

#### Jueves

#### Viernes

**3** Kcal 777 Glú 82 Líp 35 Pro 36

1° Menestra de verduras

2° Hamburguesas de ternera con pimientos

Postre Fruta Pan

**10** Kcal 714 Glú 99 Líp 18 Pro 43

1° Crema de calabaza

2° Bacalao rebozado con pisto

Postre Fruta Pan

**17** Kcal 801 Glú 101 Líp 21 Pro 54

1° Lentejas con puerros

2° Pechuga de pollo empanada con vegetales salteados

Postre Fruta Pan

**24** Kcal 907 Glú 130 Líp 36 Pro 22

1° Espaguetis con tomate y verduras

2° San jacob con ensalada tres estaciones

Postre Fruta Pan

**4** Kcal 813 Glú 100 Líp 18 Pro 67

1° Alubias rojas con verduras

2° Lomo adobado de cerdo con champiñones

Postre Fruta Pan integral

**11** Kcal 725 Glú 86 Líp 33 Pro 24

1° Sopa de fideo

2° Tortilla de patata con ensalada tres estaciones

Postre Fruta Pan integral

**18** Kcal 951 Glú 134 Líp 28 Pro 44

1° Arroz con tomate

2° Guisado de ternera con champiñones

Postre Yogur Pan integral

**25** Kcal 745 Glú 103 Líp 20 Pro 42

1° Lentejas con arroz integral

2° Merluza al horno en salsa cazadora

Postre Fruta Pan integral

**5** Kcal 700 Glú 84 Líp 28 Pro 28

1° Puré de verduras

2° Merluza a la romana con ensalada tres estaciones

Postre Fruta Pan

**12** Kcal 865 Glú 108 Líp 26 Pro 50

1° Alubias blancas con chorizo

2° Atún con tomate

Postre Fruta Pan

**19** Kcal 793 Glú 95 Líp 35 Pro 40

1° Garbanzos con verduras

2° Merluza a la romana con ensalada tres estaciones

Postre Fruta Pan

**26** Kcal 808 Glú 83 Líp 36 Pro 41

1° Vainas con patatas

2° Escalope de ternera con pimientos

Postre Yogur Pan

**6** Kcal 886 Glú 158 Líp 12 Pro 30

1° Garbanzos con acelgas

2° Arroz con verduras

Postre Fruta Pan

**13** Kcal 863 Glú 132 Líp 21 Pro 45

1° Paella

2° Albóndigas a la jardinera

Postre Yogur Pan

**20** Kcal 759 Glú 93 Líp 35 Pro 23

1° Crema de zanahoria

2° Tortilla de patata y chorizo con ensalada tres estaciones

Postre Fruta Pan

**27** Kcal 797 Glú 88 Líp 25 Pro 59

1° Marmitaco

2° Muslo de pollo asado con ensalada tres estaciones

Postre Fruta Pan

**7** Kcal 921 Glú 129 Líp 29 Pro 34

1° Macarrones con tomate y queso

2° Tortilla de patata y calabacín con ensalada tres estaciones

Postre Yogur Pan

**14** Kcal 783 Glú 91 Líp 28 Pro 41

1° Porrusalda

2° Escalope de ternera con ensalada tres estaciones

Postre Fruta Pan

**21** Kcal 834 Glú 84 Líp 39 Pro 36

1° Patatas camperas

2° Salmón fresco al horno con mahonesa

Postre Fruta Pan

**28** Kcal 787 Glú 92 Líp 32 Pro 23

1° Crema de calabaza

2° Tortilla de patata con tomate

Postre Fruta Pan

#### RECOMENDACIONES DE CENA

