



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

