



SAN FRANCISCO DE ASIS - MARZO-2019

Lunes
Monday

Tuesday
Martes

Wednesday
Miércoles

Thursday
Jueves

A

Friday
Viernes



Media azúcar: 19,8 g
Media AGS: 7,5 g
Media sal: 1,1 g*

*Corresponde al sodio que forma parte de los alimentos de forma natural

01/03/2019
Arroz con tomate
Tomato rice

Pechuga de pollo con ensalada
Bread breast of chicken with salad
Lácteo
Lacteal

Hid. 79 Prot. 46 Lip. 18 Kcal. 661

04/03/2019

CARNAVAL

05/03/2019

CARNAVAL

06/03/2019

Espaguetis a la boloñesa
Spaghetti with bolognese sauce
Varitas de merluza con ensalada
Sticks of hake and salad
Lácteo
Lacteal

Hid. 90 Prot. 33 Lip. 34 Kcal. 792

07/03/2019

Patatas a la riojana
Potatoes riojana style
Muslo de pollo asado con ensalada
Roast chicken leg with salad
Fruta
Fruit

Hid. 93 Prot. 45 Lip. 51 Kcal. 999

08/03/2019

Alubias pintas estofadas
Pinto stewed string beans
Huevos cocidos con tomate
Eggs cooked with tomato
Lácteo
Lacteal

Hid. 76 Prot. 41 Lip. 46 Kcal. 888

11/03/2019

Paella Mixta
Mixed paella
Salchichas con ensalada
Sausages with salad
Fruta en almibar
Fruit in syrup

Hid. 88 Prot. 42 Lip. 63 Kcal. 999

12/03/2019

Cocido completo

Full cooked

Fruta
Fruit

Hid. 94 Prot. 36 Lip. 35 Kcal. 834

13/03/2019

Judías verdes rehogadas
Sautéed green beans
Jamón asado con guisantes
Roast Ham with peas

Lácteo
Lacteal

Hid. 48 Prot. 58 Lip. 36 Kcal. 750

14/03/2019

Macarrones con picadillo
Macaroni with mince
Merluza a la romana con ensalada
Roman hake with salad

Fruta
Fruit

Hid. 94 Prot. 47 Lip. 30 Kcal. 838

15/03/2019

Alubias blancas estofadas
Beans with sausage
Tortilla española con ensalada
Spanish omelette with salad

Lácteo
Lacteal

Hid. 103 Prot. 38 Lip. 46 Kcal. 977

18/03/2019

Lentejas estofadas
Lentils with sausage
Filete de platija con ensalada
Plaice fillet and salad

Zumo
Fruit juice

Hid. 117 Prot. 59 Lip. 39 Kcal. 999

19/03/2019

Arroz con tomate
Tomato rice
Filete de lomo con patatas
Filet loin with potatoes

Fruta
Fruit

Hid. 87 Prot. 43 Lip. 38 Kcal. 861

20/03/2019

Patatas a la marinera
Potatoes seafood
Librillos de jamón y queso
Booklets of ham and cheese

Lácteo
Lacteal

Hid. 67 Prot. 37 Lip. 61 Kcal. 973

21/03/2019

Crema de verduras
Cream of vegetable
Muslo de pollo asado con ensalada
Roast chicken leg with salad

Fruta
Fruit

Hid. 73 Prot. 31 Lip. 46 Kcal. 829

22/03/2019

Coditos con tomate
Coditos with tomato
Filete de merluza con ensalada
Hake fillet and salad

Lácteo
Lacteal

Hid. 80 Prot. 52 Lip. 43 Kcal. 914

25/03/2019

Judías verdes rehogadas
Sautéed green beans
Albóndigas en salsa verde
Meatballs in green sauce

Fruta en almibar
Fruit in syrup

Hid. 103 Prot. 50 Lip. 38 Kcal. 955

26/03/2019

Espaguetis a la boloñesa
Spaghetti with bolognese sauce
Merluza a la romana con ensalada
Roman hake with salad

Fruta
Fruit

Hid. 81 Prot. 49 Lip. 32 Kcal. 807

27/03/2019

Cocido completo

Full cooked

Lácteo
Lacteal

Hid. 94 Prot. 36 Lip. 35 Kcal. 834

28/03/2019

Puré de calabacín
Courgette puree
Hamburguesa con ensalada
Hamburger with salad

Fruta
Fruit

Hid. 55 Prot. 55 Lip. 24 Kcal. 654

29/03/2019

Lentejas estofadas
Lentils with sausage
Tortilla con ensalada
Omelette with salad

Lácteo
Lacteal

Hid. 75 Prot. 46 Lip. 56 Kcal. 993