

marzo



### 1ª SEMANA

Energía: 884 Kcal.  
Proteínas: 31.5 g.  
Carbohidratos: 121.6 g.  
Lípidos: 30.2 g.  
Calcio: 237.5 mg.  
Hierro: 5.4 mg.  
Vitamina C: 25.2 mg.  
Colesterol: 129.1 mg.

- L 01 Puré de verduras. Filete de magro con tomate. Yogur.
- M 02 Arroz con picadillo. Panga rebozado con lechuga. Fruta.
- X 03 Menestra de verduras. Jamoncitos de pollo asado en su jugo con patatas. Actimel.
- J 04 Alubias blancas con chorizo. San jacobito casero con ensalada. Fruta.
- V 05 Tallarines a la napolitana. Tortilla de patata con loncha de queso. Fruta.

### cena recomendada

- L 01 Sopa / Pescado / Fruta.
- M 02 Verdura / Carne / Fruta.
- X 03 Patata / Huevo / Fruta
- J 04 Crema / Pescado / Fruta
- V 05 Verdura / Ave / Fruta

### 2ª SEMANA

Energía: 899 Kcal.  
Proteínas: 26.9 g.  
Carbohidratos: 126.3 g.  
Lípidos: 31.8 g.  
Calcio: 251.6 mg.  
Hierro: 5.8 mg.  
Vitamina C: 41.5 mg.  
Colesterol: 118.6 mg.

- L 08 Acelgas rehogadas. Filete de cabezada a la romana con ensalada. Almíbar.
- M 09 Macarrones con queso. Limanda a la inglesa con rodaja de tomate. Fruta.
- X 10 Sopa de cocido con pasta. Filetes rusos caseros en salsa española. Yogur.
- J 11 Potaje de garbanzos. Muslo de pollo asado a la naranja con patatas. Fruta.
- V 12 Arroz blanco con tomate. Filete de tilapia a la romana con lechuga. Yogur.

### cena recomendada

- L 08 Patata / Pescado / Fruta.
- M 09 Verdura / Carne / Fruta.
- X 10 Puré / Pescado / Fruta
- J 11 Crema / Huevo / Fruta
- V 12 Verdura / Carne / Fruta

### 3ª SEMANA

Energía: 906 Kcal.  
Proteínas: 27.5 g.  
Carbohidratos: 126.1 g.  
Lípidos: 32.4 g.  
Calcio: 249.1 mg.  
Hierro: 5.1 mg.  
Vitamina C: 35.2 mg.  
Colesterol: 140.5 mg.

- L 15 Judías verdes con tomate. Lomo de cerdo en salsa hortelana. Yogur.
- M 16 Fideuá mixta. Filete de panga a la andaluza con ensalada. Fruta.
- X 17 Patatas a la riojana. Pechuga de pollo al chilindrón. Fruta.
- J 18 Crema de puerros y zanahoria. Escalopines de ternera en salsa con champiñones. Yogur.
- V 19 Lentejas con arroz. Tortilla de patata con loncha de queso. Zumo de frutas.

### cena recomendada

- L 15 Crema / Pescado / Fruta.
- M 16 Verdura / Carne / Fruta.
- X 17 Puré / Huevo / Fruta
- J 18 Sopa / Pescado / Fruta
- V 19 Verdura / Ave / Fruta

### 4ª SEMANA

Energía: 877 Kcal.  
Proteínas: 28.9 g.  
Carbohidratos: 119.8 g.  
Lípidos: 31.4 g.  
Calcio: 261.2 mg.  
Hierro: 6.2 mg.  
Vitamina C: 27.1 mg.  
Colesterol: 186.5 mg.

- L 22 Arroz blanco con picadillo. San marino con lechuga. Fruta.
- M 23 Alubias blancas al estilo casero. Chuleta de cerdo en salsa española. Fruta.
- X 24 Menestra de verduras con jamón. Pollo asado en su jugo con patata. Actimel.
- J 25 Sopa de verduras con estrellitas. Salchichas frescas con tomate. Fruta.
- V 26 Espaguetis gratinados con queso. Filete de panga a la romana con ensalada. Yogur.

### cena recomendada

- L 22 Verdura / Carne / Fruta.
- M 23 Crema / Pescado / Fruta.
- X 24 Patatas / Huevo / Fruta
- J 25 Puré / Pescado / Fruta
- V 26 Verdura / Carne / Fruta