

3 IDEAS DE DESAYUNOS SALUDABLES:

- Zumo natural de naranja, 4 galletas y taza de leche.
- Bol de fruta troceada, yogurt y 2 tostadas integrales con aceite de oliva y queso.
- 2 tostadas integrales con queso y una pieza de fruta.

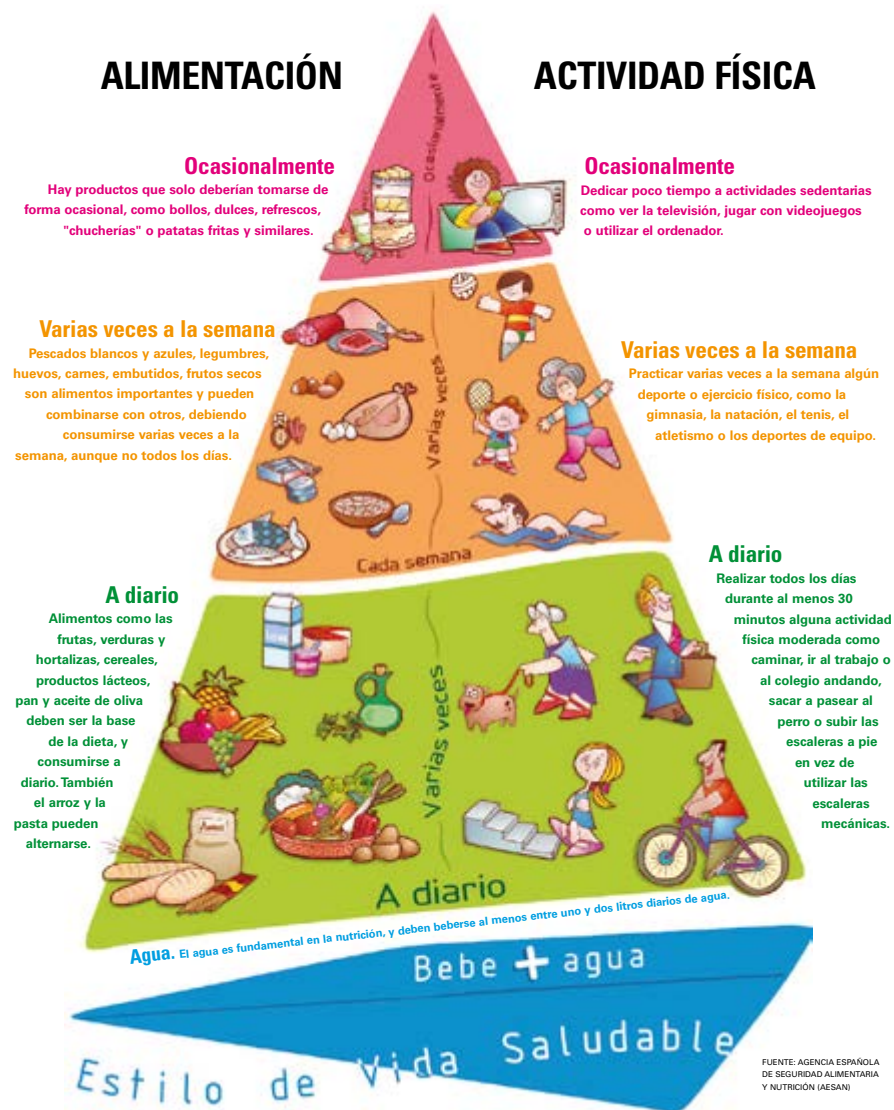
SUGERENCIAS DE CENAS

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
2	3	4	5	6
<i>No lectivo</i>	Sopa de fideos Pescado en salsa de puerros	Filete de pollo con cous cous y verduras	Crema de calabacín Revuelto de champiñones	Judías verdes con zanahoria Hamburguesa en salsa de tomate
9	10	11	12	13
Sopa de estrellitas Salmón al horno con pisto	Arroz frito tres delicias (tortilla, gambas y jamón)	Lomo de cerdo a la plancha con puré de patatas	Crema de puerro y patata Merluza con tomate	Pizza casera de provolone, setas y york
16	17	18	19	20
Espinacas a la crema Bacalao al ajoarriero	Salteado de arroz, verduras, pavo con salsa de soja	Crema de champiñones Lenguado empanado	Sopa de ave con fideos Revuelto de ajetes y gambas	Crema hortelana Pechuga de pollo a la plancha con ruedas de tomate
23	24	25	26	27
Puré de zanahoria Tortilla de jamón	Atún encebollado con arroz basmati	Sopa castellana Tortilla de queso	Judías verdes con tomate Filete ruso en salsa de setas	Merluza al horno con patatas panadera (pimiento y cebolla)
30	31			
Sopa de fideos Bacalao al horno con zanahorias baby	Salteado de ternera con champiñones y verduras			

www.servicioshostelerosmarin.com

MARZO

CURSO 2019/2020



FUENTE: AGENCIA ESPAÑOLA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIÓN (AESAN)

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
2	3	4	5	6
<p><i>No lectivo</i></p>	<p>Macarrones con tomate y orégano</p> <p>Cinta de lomo con ensalada mixta</p> <p>Manzana y leche</p> <p>Kcal 774 Prot34 Lip34 Hc83</p>	<p>Crema de verduras (acelgas, puerros, zanahorias y patatas)</p> <p>Tortilla española con ensalada mixta</p> <p>Plátano y leche</p> <p>Kcal 627 Prot24 Lip31 Hc63</p>	<p>Arroz con tomate y cebolla</p> <p>Salchichas con puré de patata</p> <p>Yogur</p> <p>Kcal 911 Prot33 Lip35 Hc116</p>	<p>Fideuá alicantina (pimiento, guisantes, tomate, marisco)</p> <p>Lenguado a la andaluza con ensalada mixta</p> <p>Pera y leche</p> <p>Kcal 735 Prot22 Lip31 Hc92</p>
9	10	11	12	13
<p>Puré de zanahoria, puerro y patata</p> <p>San Jacobos con ensalada mixta</p> <p>Yogur</p> <p>Kcal 676 Prot15 Lip36 Hc73</p>	<p>Judías verdes con jamón</p> <p>Albóndigas con patatas fritas</p> <p>Manzana y leche</p> <p>Kcal 790 Prot37 Lip34 Hc84</p>	<p>Espaguetis a la carbonara (nata, cebolla y beicon)</p> <p>Gallo rebozado con ensalada mixta</p> <p>Naranja y leche</p> <p>Kcal 745 Prot26 Lip33 Hc86</p>	<p>Sopa de ternera con fideos (con picadillo de huevo)</p> <p>Contramuslos de pollo asado con ensalada mixta</p> <p>Petit Suisse</p> <p>Kcal 604 Prot28 Lip32 Hc51</p>	<p>Potaje de garbanzos (espinacas, pimiento, tomate, Bacalao)</p> <p>Tortilla de patatas con ensalada mixta</p> <p>Plátano y leche</p> <p>Kcal 774 Prot37 Lip34 Hc80</p>
16	17	18	19	20
<p>Lentejas de la abuela (zanahoria, cebolla, pimiento, tomate, chorizo)</p> <p>Filete de cerdo empanado con ensalada mixta</p> <p>Melocotón en almíbar y leche</p> <p>Kcal 802 Prot52 Lip34 Hc72</p>	<p>Crema de calabaza, puerro y patata</p> <p>Tortilla española con ensalada completa</p> <p>Naranja y leche</p> <p>Kcal 627 Prot24 Lip31 Hc63</p>	<p>Sopa de estrellas (con jamón y huevo picado)</p> <p>Pollo guisado con patatas fritas</p> <p>Manzana y leche</p> <p>Kcal 684 Prot26 Lip31 Hc76</p>	<p>Arroz a la milanesa (arroz, tomate, cebolla y queso)</p> <p>Salchichas frescas con ensalada mixta</p> <p>Yogur</p> <p>Kcal 775 Prot27 Lip35 Hc88</p>	<p>Patatas con marisco (patata, cebolla, tomate, pimiento y marisco)</p> <p>Merluza en salsa verde con ensalada completa</p> <p>Mandarinas y leche</p> <p>Kcal 621 Prot26 Lip29 Hc64</p>
23	24	25	26	27
<p>Coditos gratinados (tomate y queso rallado)</p> <p>Croquetas y empanadillas con ensalada mixta</p> <p>Plátano y leche</p> <p>Kcal 854 Prot22 Lip34 Hc115</p>	<p>Sopa de picadillo</p> <p>Morcillo guisado con patatas</p> <p>Manzana y leche</p> <p>Kcal 858 Prot49.5 Lip44.7 Hc61.6</p>	<p>Puré de calabacín, puerro y patata con picatostes</p> <p>Jamonicitos de pollo con ensalada mixta</p> <p>Melocotón en almíbar y leche</p> <p>Kcal 611 Prot28.8 Lip33.8 Hc44.1</p>	<p>Canelones con bechamel</p> <p>Lenguado a la andaluza con ensalada mixta</p> <p>Yogur</p> <p>Kcal 713 Prot33 Lip33 Hc71</p>	<p>Paella de marisco (guisantes, pimiento, tomate y marisco)</p> <p>Tortilla de atún con ensalada</p> <p>Naranja y leche</p> <p>Kcal 758 Prot33 Lip34 Hc80</p>
30	31			
<p>Alubias blancas con chorizo (cebolla, zanahoria, patata, tomate y chorizo)</p> <p>Tortilla de patata con ensalada mixta</p> <p>Yogur</p> <p>Kcal 721 Prot41 Lip33 Hc65</p>	<p>Crema de calabaza (patata, cebolla y calabaza)</p> <p>Pollo asado con patatas fritas</p> <p>Naranja y leche</p> <p>Kcal 670 Prot27 Lip33 Hc66</p>			

	ALTRAMUZ
	APIO
	CACAHUETES
	CEREALES CON GLUTEN
	CRUSTÁCEOS
	FRUTOS SECOS
	HUEVOS
	LÁCTEOS
	MOLUSCOS
	MOSTAZA
	SÉSAMO
	SOJA
	PESCADO
	SULFITOS