

Menú Marzo 2020

LOS ALIMENTOS ESTÁN ELABORADOS CON ACEITE DE OLIVA VIRGEN, LOS NIVELES DE SAL PARA LA ELABORACIÓN DE LOS MENÚS ESTÁN DENTRO DE LOS NIVELES RECOMENDADOS DE LA OMS.

NOMENCLATURA 1 = GLUTEN 2 = LÁCTEOS Y DERIVADOS 3 = HUEVOS Y DERIVADOS 4 = PESCADO Y DERIVADOS
5=CRUSTACEOS 6=CACAHUETES 7=SOJA 8=FRUTOS SECOS 9=APIO 10=MOSTAZA 11=SESAMO 12=SULFITOS
13=ALTRAMUCES 14= MOLUSCOS

ENERGÍA CAL, HIDRATOS DE CARBONO HDC, PROTEÍNAS P, FIBRA F, COLESTEROL COL, GRASAS LIP Y SAL (SODIO)NA. LOS ALIMENTOS ESTÁN CALCULADOS POR 100GR DE INGESTA EXCEPTO LA SAL Y COLESTEROL EN MICRO-GRAMOS MG.EL PAN ESTA CALCULADO POR 50 GR QUE ES LA CANTIDAD RECOMENDADA DURANTE LA COMIDA.



Catering García
info@cateringarcia.com

Noelia Vicario, dietista-nutricionista, nº colegiado CYL00067

<p align="center"><u>2 MARZO</u></p> <p>Menestra Albóndigas en salsa (1,2,7) Pan blanco (1) Yogur (2)</p> <p><u>Kcal (349) H (46) L (6) P (34)</u> Cena: sopa de ajo con huevo escalfado + fruta</p>	<p align="center"><u>3 MARZO</u></p> <p>Alubias blancas guisadas Tilapia albardada (1,3,4) con ensalada Pan blanco (1) Fruta</p> <p><u>Kcal (394) H (59) L (5) P (38)</u> Cena: tofú al horno con verduras + fruta</p>	<p align="center"><u>4 MARZO</u></p> <p>Macarrones con queso (1,2,3) Muslo de pollo asado Pan integral (1) Yogur (2)</p> <p><u>Kcal (478) H (77) L (9) P (35)</u> Cena: brócoli con jamón + fruta</p>	<p align="center"><u>5 MARZO</u></p> <p>Sopa de estrellitas (1,3,9) Lomo con tomate (1,2,7) Pan blanco (1) Fruta</p> <p><u>Kcal (395) H (67) L (5) P (29)</u> Cena: moussaka de verduras + yogur</p>	<p align="center"><u>6 MARZO</u></p> <p>Lentejas a la jardinera Merluza a la romana (1,3,4) Pan blanco (1) Fruta</p> <p><u>Kcal (394) H (58) L (5) P (39)</u> Cena: crema de verduras + yogur</p>
<p align="center"><u>9 MARZO</u></p> <p>Crema de verduras Croquetas de jamón (1,2,3) Pan blanco(1) Fruta</p> <p><u>Kcal (485) H (65) L (12) P (38)</u> Cena: langostinos a la plancha + calabacín + yogur</p>	<p align="center"><u>10 MARZO</u></p> <p>Paella Bacalao (1,3,4) con tomate Pan blanco (1) Fruta</p> <p><u>Kcal (392) H (68) L (6) P (26)</u> Cena: sopa de verduras y pasta + yogur</p>	<p align="center"><u>11 MARZO</u></p> <p>Guisantes Pechugas de pollo con patatas Pan integral (1) Yogur (2)</p> <p><u>Kcal (460) H (67) L (7) P (45)</u> Cena: dorada al horno + fruta</p>	<p align="center"><u>12 MARZO</u></p> <p>Patatas con chorizo Hamburguesa de ternera (2,3,7,12) con ensalada de tomate Pan blanco(1) Fruta</p> <p><u>Kcal (354) H (41) L (11) P (26)</u> Cena: tortilla de calabacín + fruta</p>	<p align="center"><u>13 MARZO</u></p> <p>Alubias pintas con zanahoria Halibut (1,3,4) en salsa de verduras Pan blanco(1) Yogur (2)</p> <p><u>Kcal (496) H (68) L (11) P (45)</u> Cena: pizza vegetal + fruta</p>
<p align="center"><u>16 MARZO</u></p> <p>Espagueti con tomate (1,3) Rabas empanadas (1,2,3,4,5,7,12) con ensalada Pan blanco(1) Yogur (2)</p> <p><u>Kcal (467) H (76) L (11) P (19)</u> Cena: sopa de verduras + tortilla francesa</p>	<p align="center"><u>17 MARZO</u></p> <p>Coliflor rehogada Escalope de ternera (1) con champiñones Pan blanco(1) Fruta</p> <p><u>Kcal (394) H (67) L (5) P (30)</u> Cena: salmón al horno + yogur</p>	<p align="center"><u>18 MARZO</u></p> <p>Lentejas con verduras Carbonero rebozado (1,3,4) Pan integral (1) Yogur (2)</p> <p><u>Kcal (460) H (68) L (7) P (44)</u> Cena: pollo a la plancha con berenjena + fruta</p>	<p align="center"><u>19 MARZO</u></p> <p>Judías verdes Chuleta de cerdo (1) Pan blanco(1) Fruta</p> <p><u>Kcal (366) H (46) L (7) P (38)</u> Cena: revuelto de champiñones + fruta</p>	<p align="center"><u>20 MARZO</u></p> <p>Sopa de verduras (1,3,9) Tortilla de patatas (3) Pan blanco (1) Fruta</p> <p><u>Kcal (377) H (44) L (11) P (24)</u> Cena: lombarda con manzana, pasas y nueces</p>
<p align="center"><u>23 MARZO</u></p> <p>Crema de zanahoria Hamburguesas (2,3,7,12) con ensalada Pan blanco (1) Fruta</p> <p><u>Kcal (455) H (63) L (11) P (27)</u> Cena: ensalada de canónigos, manzana y nueces + yogur</p>	<p align="center"><u>24 MARZO</u></p> <p>Garbanzos con espinacas Fte. De pavo en salsa (2,7) Pan blanco(1) Yogur (2)</p> <p><u>Kcal (329) H (43) L (5) P (36)</u> Cena: bonito con tomate + fruta</p>	<p align="center"><u>25 MARZO</u></p> <p>Arroz con tomate Merluza rebozada (1,3,4) Pan integral (1) Fruta</p> <p><u>Kcal (494) H (70) L (9) P (31)</u> Cena : mejillones al vapor + yogur</p>	<p align="center"><u>26 MARZO</u></p> <p>Patatas Riojana Lomo de cerdo (1,2,3) con pimientos Pan blanco(1) Yogur (2)</p> <p><u>Kcal (457) H (66) L (11) P (28)</u> Cena: brocheta de pavo y verdura + fruta</p>	<p align="center"><u>27 MARZO</u></p> <p>Alubias blancas Mini empanadillas de atún (1,2,3,4,5,7,12) Pan blanco(1) Fruta</p> <p><u>Kcal (284) H (38) L (4) P (30)</u> Cena: huevo frito + ensalada + yogur</p>
<p align="center"><u>30 MARZO</u></p> <p>Lacitos con atún (1,3,4) Salchichas de pollo (12) con ensalada Pan blanco(1) Fruta</p> <p><u>Kcal (448) H (71) L (10) P (25)</u> Cena: tostada de escalibada y atún + yogur</p>	<p align="center"><u>31 MARZO</u></p> <p>Judías Verdes rehogadas Carbonero (1,3,4,) rebozado con guarnición Pan blanco (1) Yogur (2)</p> <p><u>Kcal (368) H (48) L (6) P (37)</u> Cena: calabacín rellenos de setas y gambas + fruta</p>	<div style="border: 2px solid green; border-radius: 20px; padding: 20px; width: fit-content; margin: auto;"> <p style="font-size: 2em; font-weight: bold; margin: 0;">MENÚ</p> <p style="font-size: 1.5em; font-weight: bold; margin: 0;">MARZO 2020</p> </div>		