

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

PRODUCTO ECOLÓGICO


RICO EN OMEGA 3

POSTRE CASERO

PAN INTEGRAL

FUENTE DE PROTEÍNA VEGETAL

PRODUCTO DE TEMPORADA



PRODUCTO DE PROXIMIDAD

CLUB *nutrifriends* por el planeta

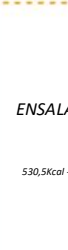
¡JORNADAS GASTRONÓMICAS LLENAS DE PROTEÍNA VEGETAL! JUEVES 09 MARZO 2023



01

CREMA DE CALABACÍN Y QUESO
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y CEBOLLA
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO ECOLÓGICO

530,5Kcal - Prot:15,6g - Lip:22,5g - HC:60,9g AGS:5,0g - Azúcares:19,7g - Sal:3,6g



02

MACARRONES ECOLÓGICOS CON TOMATE
ALBÓNDIGAS MIXTAS EN SALSA DE ZANAHORIA
GUISANTES SALTEADOS CON CEBOLLA
BATIDO DE PLÁTANO Y MANZANA CON LECHE
PAN INTEGRAL


844,8Kcal - Prot:31,2g - Lip:39,3g - HC:85,6g AGS:3,1g - Azúcares:27,2g - Sal:1,7g



03

LENTEJAS CON QUINOA ECOLÓGICA
BACALAO EN SALSA DE TOMATE
PATATAS FRITAS
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

610,8Kcal - Prot:29,8g - Lip:18,5g - HC:75,2g AGS:3,4g - Azúcares:18,6g - Sal:1,8g



06

SOPA DE AVE CON FIDEOS ECOLÓGICOS
REVUELTO DE PATATAS, HUEVOS Y QUESO
PISTO DE VERDURAS
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA
PAN BLANCO

689,6Kcal - Prot:32,7g - Lip:23,7g - HC:62,8g AGS:9,0g - Azúcares:18,3g - Sal:2,5g



07

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
ROTI DE PAVO
ENSALADA DE LECHUGA, COL Y ZANAHORIA
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL

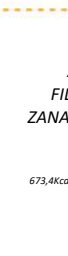
564,5Kcal - Prot:33,3g - Lip:19,2g - HC:56,3g AGS:4,2g - Azúcares:18,2g - Sal:1,5g



08

ARROZ A LA CAZUELA CON MAGRO
FILETE DE JUREL AL HORNO / PLANCHA
ZANAHORIA PROVENZAL CON AJO Y TOMILLO
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO ECOLÓGICO

673,4Kcal - Prot:30,4g - Lip:24,4g - HC:79,9g AGS:3,3g - Azúcares:19,8g - Sal:1,8g



09

NUTRIFRIENDS
ENSALADA DE VARIADA CON POLLO Y MANZANA
MACARRONES A LA CARBONARA VEGETAL (CHAMPIÑONES Y SOJA TEXTURIZADA)
POSTRE CASERO (NATILLAS DE VAINILLA O CHOCOLATE)
PAN INTEGRAL

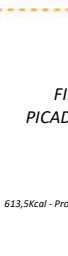
682,7Kcal - Prot:27,2g - Lip:26,0g - HC:82,1g AGS:8,5g - Azúcares:23,5g - Sal:1,7g



10

CREMA DE HORTALIZAS
FILETE DE MERLUZA EMPANADA
PICADILLO DE TOMATE (TOMATE, ATÚN, ACEITUNAS Y MAÍZ)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO


613,5Kcal - Prot:22,5g - Lip:24,0g - HC:72,4g AGS:3,6g - Azúcares:19,2g - Sal:1,4g



13

CREMA DE CALABACÍN
VARITAS DE MERLUZA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y MAÍZ
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

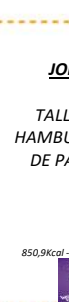
516,5Kcal - Prot:16,8g - Lip:23,7g - HC:56,0g AGS:3,1g - Azúcares:21,9g - Sal:2,6g



14

JORNADA GASTRONOMICA DE PELICULA "INSIDE OUT"
TALLARINES EMOCIONANTES (PASTA AL PESTO)
HAMBURGUESA VEGETAL IRASCIBLE CON ALEGRÍA
DE PATATAS (HAMBURGUESA MIXTA CON SALSA DE TOMATE Y PATATAS FRITAS)
MINI DONUT BING-BONG
PAN INTEGRAL

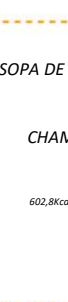
850,9Kcal - Prot:32,8g - Lip:38,1g - HC:87,9g AGS:10,6g - Azúcares:5,0g - Sal:1,9g



15

SOPA DE PICADILLO CON FIDEOS ECOLÓGICOS, POLLO,
HUEVO COCIDO Y YORK
RAGOUT DE CERDO
CHAMPIÑONES SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO ECOLÓGICO

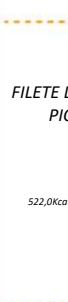
602,8Kcal - Prot:37,9g - Lip:21,4g - HC:60,2g AGS:5,4g - Azúcares:20,1g - Sal:1,8g



16

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON AJO Y PEREJIL
PICADILLO DE TOMATE (TOMATE, ATÚN, ACEITUNAS Y MAÍZ)
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL

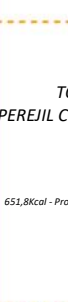
522,0Kcal - Prot:29,1g - Lip:25,3g - HC:61,9g AGS:2,3g - Azúcares:17,1g - Sal:1,7g



17

PAELLA DE VERDURITAS
TORTILLA DE PATATAS Y CEBOLLA
PEREJIL CON ENSALADA (LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO


651,8Kcal - Prot:15,7g - Lip:20,0g - HC:96,4g AGS:5,4g - Azúcares:20,1g - Sal:3,3g



20

PAELLA MIXTA DE MAGRO Y POLLO
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE TOMATE, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO


598,6Kcal - Prot:25,3g - Lip:20,2g - HC:80,7g AGS:4,1g - Azúcares:16,8g - Sal:1,9g



21

ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO
ABADEJO EN SALSA DE TOMATE
GUISANTES SALTEADOS CON CEBOLLA
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL

651,9Kcal - Prot:33,1g - Lip:25,7g - HC:62,0g AGS:6,4g - Azúcares:21,8g - Sal:2,1g



22

CREMA DE ZANAHORIA
HAMBURGUESA DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA MEDITERRANEA (LECHUGA, TOMATE, ATÚN, PEPINO, PIMIENTO Y CEBOLLA)
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA
PAN BLANCO ECOLÓGICO

499,6Kcal - Prot:24,5g - Lip:18,8g - HC:51,9g AGS:4,3g - Azúcares:24,2g - Sal:1,9g



23

MACARRONES ECOLÓGICOS A LA ITALIANA
MAGRO DE CERDO A LA RIOJANA
MENESTRA DE VERDURAS SALTEADAS CON AJO Y PIMENTÓN
YOGUR NATURAL CON TOPPING DE FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL

628,9Kcal - Prot:34,1g - Lip:21,5g - HC:72,0g AGS:5,4g - Azúcares:15,7g - Sal:1,9g



24

LENTEJAS CON VERDURAS
VARITAS DE MERLUZA EMPANADAS
ENSALADA DE ZANAHORIA, REMOLACHA, MAÍZ Y PASAS
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

672,9Kcal - Prot:23,6g - Lip:21,4g - HC:96,4g AGS:5,0g - Azúcares:23,1g - Sal:2,6g



27

CODITOS NAPOLITANA GRATINADOS
FILETE DE CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO
PISTO DE VERDURAS CON PATATA
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

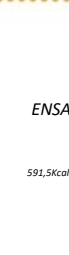
662,1Kcal - Prot:32,3g - Lip:23,3g - HC:77,3g AGS:5,8g - Azúcares:20,1g - Sal:1,9g



28

SOPA DE AVE CON ARROZ
TORTILLA DE CALABACIN
ENSALADA DE LECHUGA ICEBERG CON QUESO
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL

591,5Kcal - Prot:31,0g - Lip:24,7g - HC:59,3g AGS:6,6g - Azúcares:15,9g - Sal:1,9g



29

COCIDO ANDALUZ
FOGONERO AL HORNO
TOMATE ALIÑADO CON OREGANO
FRUTA FRESCA
PAN ECOLÓGICO

523,6Kcal - Prot:27,6g - Lip:17,3g - HC:58,6g AGS:3,0g - Azúcares:18,0g - Sal:1,4g



30

ARROZ CON SALSA DE TOMATE (ARROZ, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA, AJO)
PIZZA
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ
POSTRE CASERO (GELATINA DE FRESA)
PAN INTEGRAL

656,4Kcal - Prot:29,7g - Lip:31,2g - HC:62,6g AGS:7,8g - Azúcares:4,3g - Sal:2,7g



31

PURÉ DE VERDURAS
CHOCO FRITO
PATATAS FRITAS
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

631,3Kcal - Prot:19,5g - Lip:26,1g - HC:75,2g AGS:4,6g - Azúcares:20,3g - Sal:1,2g

