CENTRO DE CONVIVENCIA PARA MAYORES

MARZO

Basal

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
				01 Kcal 557 P. 49 Lip. 18 H.C. 36 – Lentejas con verdura – Filete de cabracho al horno en salsa de tomate con piperrada – Yogur natural azucarado	**02** Kcal 672 P. 32 Lip. 22 H.C. 84 – Espirales con tomate – Filete de merluza en salsa marinera – Fruta	**03** Kcal 612 P. 43 Lip. 18 H.C. 68 – Patatas en salsa verde – Estofado de pavo en salsa rubia – Arroz con leche
04 Kcal 522 P. 36 Lip. 16 H.C. 58 – Patatas guisadas con calamar – Pechugas de pollo en salsa de champiñón – Fruta	**05** Kcal 717 P. 30 Lip. 26 H.C. 86 – Macarrones con tomate – Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera – Yogur sabores	**06** Kcal 522 P. 35 Lip. 17 H.C. 51 – Alubias blancas con verdura – Filete de merluza en salsa de verduras – Fruta	**07** Kcal 928 P. 38 Lip. 44 H.C. 96 – Arroz con tomate – Magro de cerdo en salsa – Fruta	**08** Kcal 510 P. 54 Lip. 10 H.C. 36 – Lentejas con verdura – Lomo de atún en salsa de tomate – Yogur natural azucarado	**09** Kcal 490 P. 9 Lip. 25 H.C. 54 – Crema de calabaza y zanahoria – Tortilla de patata con lechuga – Fruta	**10** Kcal 604 P. 42 Lip. 26 H.C. 47 – Brócoli salteado – Lomo fresco de cerdo rebozado con pimientos rojos – Flan vainilla
11 Kcal 696 P. 27 Lip. 22 H.C. 95 – Arroz con tomate – Filete de merluza en salsa verde – Fruta	**12** Kcal 588 P. 44 Lip. 21 H.C. 50 – Garbanzos con verdura – Jamoncitos de pollo asados – Yogur sabores	**13** Kcal 710 P. 16 Lip. 29 H.C. 93 – Espirales napolitana – Tortilla de patata con lechuga – Fruta	**14** Kcal 521 P. 20 Lip. 31 H.C. 39 – Crema de calabacín – Alitas de pollo asadas con lechuga – Fruta	**15** Kcal 615 P. 22 Lip. 25 H.C. 75 – Borrajas estofadas – San jacobo con lechuga – Yogur natural azucarado	**16** Kcal 544 P. 35 Lip. 17 H.C. 56 – Alubias rojas con verdura – Filete de merluza en salsa marinera – Fruta	**17** Kcal 636 P. 39 Lip. 27 H.C. 54 – Guisantes rehogados – Lomo fresco de cerdo en salsa – Natillas de chocolate
18 Kcal 521 P. 44 Lip. 14 H.C. 42 – Lentejas con verdura – Pechugas de pollo con salsa rubia – Fruta	**19** Kcal 711 P. 35 Lip. 26 H.C. 81 – Espirales con tomate – Filete de merluza en salsa verde – Yogur sabores	**20** Kcal 498 P. 22 Lip. 29 H.C. 35 – Judías verdes rehogadas – Salchichas frescas con tomate – Fruta	**21** Kcal 482 P. 19 Lip. 29 H.C. 37 – Crema de calabaza y zanahoria – Alitas de pollo asadas con lechuga – Fruta	**22** Kcal 463 P. 28 Lip. 23 H.C. 34 – Borrajas estofadas – Bacalao en salsa verde – Yogur natural azucarado	**23** Kcal 583 P. 16 Lip. 16 H.C. 93 – Arroz con verduritas – Tortilla francesa con lechuga – Fruta	**24** Kcal 794 P. 35 Lip. 24 H.C. 104 – Guisantes salteados con jamón serrano – San jacobo con lechuga – Natillas
25 Kcal 547 P. 50 Lip. 13 H.C. 50 – Alubias blancas con verdura – Estofado de pavo en salsa rubia – Fruta	**26** Kcal 487 P. 26 Lip. 21 H.C. 46 – Puré de verdura – Filete de merluza en salsa de verduras – Yogur sabores	**27** Kcal 483 P. 30 Lip. 17 H.C. 51 – Porrusalda – Jamoncitos de pollo asados en salsa – Fruta	**28** Kcal 569 P. 18 Lip. 25 H.C. 70 – Patatas en salsa verde – Croquetas de jamón con lechuga – Fruta	**29** Kcal 494 P. 27 Lip. 21 H.C. 48 – Crema de calabaza y zanahoria – Filete de merluza en salsa marinera – Yogur natural azucarado	**30** Kcal 554 P. 35 Lip. 19 H.C. 57 – Garbanzos con verdura – Bacalao en salsa verde – Fruta	**31** Kcal 665 P. 29 Lip. 28 H.C. 69 – Menestra de verduras – Albóndigas de pollo y cerdo en salsa suave con patatas cuadro – Arroz con leche

www.zaindu zaitez!.com
CompromisoKode
Konpromisua dugu erkidegoarekin
Compromiso con la comunidad
www.gastronomiabaska.com