



LA PRODUCTORA***SAL**

MENÚ de Marzo

Información alérgenos: este menú puede contener gluten, crustáceos, huevos, pescado, cacahuets, soja, lácteos, frutos de cáscara, apio, mostaza, granos de sésamo, dióxido de azufre y sulfitos, moluscos y altramuces. Para más información consultar en cocina.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

605,13KCAL - 15,33%P - 30,24%L - 3,69gAGS
- 54,39%HC - 7,65gAZ - 4,99gSAL

1

ARROZ CALDOSO DE VERDURAS
(CEBOLLA, ZANAHORIA, PIMIENTO)
TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN
PAN INTEGRAL Y AGUA
YOGUR

628,05KCAL - 11,93%P - 31,18%L - 1,69gAGS
- 54,36%HC - 22,82gAZ - 3,52gSAL

6

CREMA DE HORTALIZAS
(PATATA, ZANAHORIA, CALABACÍN)
ALBÓNDIGAS DE CERDO Y TERNERA A
LA JARDINERA
(ZANAHORIA, GUISANTE, CEBOLLA)
PAN BLANCO Y AGUA
FRUTA DE TEMPORADA

596,43KCAL - 17,72%P - 30,13%L - 2,19gAGS
- 56,23%HC - 17,67gAZ - 4,79gSAL

7

ALUBIAS A LA JARDINERA
(PATATA, ZANAHORIA, PIMIENTO)
SALMÓN AL HORNO
GUARNICIÓN DE LECHUGA Y TOMATE
PAN BLANCO Y AGUA
FRUTA DE TEMPORADA

687,53KCAL - 11,72%P - 35,21%L - 6,18gAGS
- 51,94%HC - 4,63gAZ - 3,29gSAL

8

LENTEJAS ESTOFADAS CON
VERDURAS
TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA
PAN BLANCO Y AGUA
FRUTA DE TEMPORADA

FESTIVO

FESTIVO

611KCAL - 15,57%P - 29,6%L - 1,45gAGS
- 55,96%HC - 17,42gAZ - 3,25gSAL

11

ESPIRALES NAPOLITANA
(CON ZANAHORIA)
POLLO ASADO AL AJILLO CON
ENSALADA
PAN BLANCO Y AGUA
FRUTA DE TEMPORADA

628,63KCAL - 15,24%P - 31,7%L - 2,32gAGS
- 52,91%HC - 15,11gAZ - 3,80gSAL

12

CREMA DE LEGUMBRE
(GARBANZO, PATATA, ARROZ, CEBOLLA)
CAZUELA DE MERLUZA AL HORNO
CON ENSALADA
PAN BLANCO Y AGUA
FRUTA DE TEMPORADA

653,22KCAL - 16,14%P - 28,44%L - 2,33gAGS
- 55,98%HC - 14,60gAZ - 3,58gSAL

13

POTAJE DE HABICHUELAS
(ALUBIA, ARROZ, PATATA, ZANAHORIA)
TORTILLA CASERA
ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNA
PAN BLANCO Y AGUA
FRUTA DE TEMPORADA

601,62KCAL - 12,32%P - 31,58%L - 4,08gAGS
- 53,56%HC - 15,51gAZ - 3,69gSAL

14

ENSALADA MIXTA
(LECHUGA, ZANAHORIA, TOMATE, ACEITUNAS)
PATATA EN AMARILLO CON ATÚN BLANCO
(PATATA, TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA, ATÚN)
PAN BLANCO Y AGUA
FRUTA DE TEMPORADA

616,81KCAL - 14,75%P - 31,88%L - 4,33gAGS
- 54,36%HC - 6,35gAZ - 4,9gSAL

15

ARROZ CALDOSO DE VERDURAS
(CEBOLLA, ZANAHORIA, PIMIENTO)
MERLUZA AL HORNO EN SALSA VERDE
ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA
PAN BLANCO Y AGUA
YOGUR

639,93KCAL - 11,74%P - 32,31%L - 2,10gAGS
- 56,49%HC - 17,29gAZ - 3,79gSAL

18

CAZUELA DE VERDURAS CON FIDEOS
(PASTA, ZANAHORIA, CEBOLLA, CALABACÍN, PIMIENTO)
SALMÓN AL HORNO CON ENSALADA DE
LECHUGA Y MAIZ
PAN BLANCO Y AGUA
FRUTA DE TEMPORADA

601,69KCAL - 11,57%P - 29,24%L - 2,58gAGS
- 60,91%HC - 14,58gAZ - 3,49gSAL

19

ALUBIAS JARDINERA CON ARROZ
(PATATA, ZANAHORIA, ARROZ, PIMIENTOS)
LOMO DE CERDO AL HORNO CON
ENSALADA
PAN BLANCO Y AGUA
FRUTA DE TEMPORADA

676,84KCAL - 15,76%P - 35,99%L - 1,82gAGS
- 48,89%HC - 13,49gAZ - 3,55gSAL

20

LENTEJAS A LA RIOJANA
(PATATA, TOMATE, ZANAHORIA, PIMIENTOS)
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
PAN BLANCO Y AGUA
YOGUR

658,75KCAL - 12,31%P - 36,87%L - 1,58gAGS
- 55,55%HC - 17gAZ - 3,78gSAL

21

SOPA DE PASTA
(PASTA, CEBOLLA, ZANAHORIA)
TORTILLA DE PATATA CASERA
CON VERDURAS REHOGADAS
PAN BLANCO Y AGUA
FRUTA DE TEMPORADA

609,18KCAL - 14,81%P - 29,65%L - 2,16gAGS
- 53,06%HC - 16,22gAZ - 3,64gSAL

22

CREMA DE CALABAZA
(PATATA, CALABAZA)
HAMBURGUESA DE TERNERA CON
ENSALADA MIXTA
PAN INTEGRAL Y AGUA
FRUTA DE TEMPORADA

654,35KCAL - 13,95%P - 29,30%L - 1,12gAGS
- 56,55%HC - 17gAZ - 3,48gSAL

25

MACARRONES CON PISTO
(SALSA DE TOMATE Y CALABACÍN)
TORTILLA DE CALABACÍN
PAN BLANCO Y AGUA
FRUTA DE TEMPORADA

630,05KCAL - 11,93%P - 31,18%L - 1,69gAGS
- 54,36%HC - 22,82gAZ - 3,52gSAL

26

ARROZ A LA CUBANA
(ARROZ, SALSA DE TOMATE)
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
(ZANAHORIA, GUISANTE, CEBOLLA)
PAN BLANCO Y AGUA
FRUTA DE TEMPORADA

683,62KCAL - 14,32%P - 30,58%L - 4,08gAGS
- 53,56%HC - 15,51gAZ - 3,69gSAL

27

ALUBIAS ESTOFADAS A LA RIOJANA
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO
CON ENSALADA
PAN BLANCO Y AGUA
YOGUR

606,69KCAL - 12,57%P - 28,23%L - 2,58gAGS
- 61,90%HC - 14,58gAZ - 3,47gSAL

28

GARBANZOS CON ESPINACAS
PESCADO AL HORNO CON ENSALADA
PRIMAVERA
(LECHUGA, TOMATE Y MAIZ)
PAN BLANCO Y AGUA
YOGUR

601,62KCAL - 12,32%P - 31,58%L - 4,08gAGS
- 53,56%HC - 15,51gAZ - 3,69gSAL

29

ENSALADA MIXTA
(LECHUGA, ZANAHORIA, TOMATE, ACEITUNAS)
PATATA EN AMARILLO CON ATÚN BLANCO
(PATATA, TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA, ATÚN)
PAN BLANCO Y AGUA
FRUTA DE TEMPORADA

Menú elaborado por el departamento de nutrición de La Productora