



# MES: MARZO 2020 C.P GARGANES



Lunes 2	Martes 3	Miércoles 4	Jueves 5	Viernes 6
<p>Ensalada de tomate y queso fresco de la nuez Arroz al horno Pan y fruta de temporada</p> <p>Kc: 810.36 Pr:33.56 Hc: 90.76 Gr:35.25</p>	<p>Ensalada de lechuga tomate y atún Lentejas guisadas Tortilla de calabacín Pan y fruta de temporada</p> <p>Kc: 640.06 Pr:28.63 Hc: 69.36 Gr:27.71</p>	<p>Ensalada de pasta , maíz, aceitunas y espárragos Guisado de magro con pisto Pan integral y fruta de temporada</p> <p>Kc: 729.58 Pr:37.84 Hc: 61.58 Gr:35.98</p>	<p>Ensalada de lechuga, puerro y maíz Hervido valenciano Pollo al horno con verduras Pan y yogur</p> <p>Kc: 750.16 Pr:30.03 Hc: 80.85 Gr:34.46</p>	<p>Ensalada de lechuga, tomate y pepino Crema de col Merluza a la vizcaína Pan integral y fruta de temporada</p> <p>Kc: 760.50 Pr: 33.19 Hc: 90.81 Gr:28.83</p>
Lunes 9	Martes 10	Miércoles 11	Jueves 12	Viernes 13
<p>Ensalada de lechuga, piña, maíz y espárragos Garbanzos con espinacas *Crep de jamón y queso Pan y fruta de temporada</p> <p>Kc: 732.24 Pr:32.27 Hc: 71.77 Gr:35.21</p>	<p>Ensalada de lechuga, pepino y queso Sopa de fideos Boquerones al horno con tomate Pan y fruta de temporada</p> <p>Kc: 724.68 Pr:38 Hc: 57 Gr:38.23</p>	<p>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Lentejas eco con verdura *Croquetas de pescado Pan y fruta de temporada</p> <p>Kc: 706.46 Pr:27.80 Hc: 67.21 Gr:36.04</p>	<p>Ensalada de lechuga, maíz y manzana Arroz caldoso de pollo y judías Tortilla de atún Pan y yogur</p> <p>Kc: 844.45 Pr:44.02 Hc: 87.03 Gr:36.10</p>	<p>Ensalada de patata, tomate y huevo duro Espaguetis integrales con soja texturizada Pan integral y fruta</p> <p>Kc: 762.94 Pr:39.52 Hc: 120.96 Gr:13.6</p>
Lunes 16	Martes 17	Miércoles 18	Jueves 19	Viernes 20
<p>Ensalada tomate , espárragos y maíz Crema de zanahoria *Albóndigas en salsa de almendras Pan y fruta de temporada</p> <p>Kc: 675.20 Pr:20.12 Hc: 69.84 Gr:34.27</p>	<p>Ensalada de lechuga ,tomate y aceitunas Sopa de pescado de lonja Tortilla de patatas y cebolla Pan y fruta de temporada</p> <p>Kc: 750.60 Pr:45.21 Hc: 64.65 Gr:34.50</p>	<p>Ensalada de lechuga, manzana y remolacha Alubias con verdura *Pizza de york y queso Pan y yogur</p> <p>Kc: 679.25 Pr:37.12 Hc: 65.54 Gr:26.51</p>	FESTIVO	FESTIVO
Lunes 23	Martes 24	Miércoles 25	Jueves 26	Viernes 27
<p>Ensalada de lechuga, pepino y manzana Fideuá de pescado Tortilla de coliflor Pan y fruta de temporada</p> <p>Kc: 819.56 Pr:24.79 Hc: 71.73 Gr: 48.15</p>	<p>Ensalada murciana ( tomate, cebolla, huevo duro, aceitunas y atún Cocido completo Pan y fruta de temporada</p> <p>Kc: 761.83 Pr:46.88 Hc: 49.38 Gr:42.04</p>	<p>Ensalada de lechuga, cebolla y aceitunas Guisantes salteados con jamón Merluza en salsa menier Pan y fruta de temporada</p> <p>Kc: 686.50 Pr:44.09 Hc: 71.77 Gr:35.39</p>	<p>Ensalada de tomate, pepino y zanahoria Macarrones integrales con verdura Pollo con conrflakes al horno Pan y yogur</p> <p>Kc: 827.96 Pr: 51.48 Hc: 92.92 Gr:27.33</p>	<p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Crema de legumbre Bacalao al horno con verduras Pan integral y fruta de temporada</p> <p>Kc: 741.78 Pr:41.82 Hc: 78.13 Gr:29.21</p>
Lunes 30	Martes 31	<p><b>•Platos de elaboración casera sin procesar con materias primas de calidad</b>  <b>Sabías que...</b>Las varitas del mar o los palitos de cangrejo, salvo excepciones, llevan en torno a un 28-40% de <i>surimi</i>. <i>Surimi</i> significa literalmente "carne picada" y es una mezcla de distintos tipos de pescado que se trocea, se estabiliza y se enjuaga con agua hasta volverse una masa gelatinosa de proteínas. A pesar de que el pescado (fresco o congelado) siempre tiene que indicar su especie en la etiqueta que lo acompaña, el <i>surimi</i> legalmente no tiene que hacerlo. Basta con que ponga "pescado". En el supermercado podemos encontrar "palitos de mar" con un 28% de surimi, almidón, glutamato monosódico,( un potenciador del sabor nada recomendable )sal, azúcar, aceite de girasol... y cuya única presencia de cangrejo es el "aroma de cangrejo"</p>		
<p>Ensalada de lechuga, manzana y remolacha Guisado de calamar Croquetas de calabacín Pan y fruta de temporada</p> <p>Kc: 767.04 Pr: 35.45 Hc: 60.05 Gr: 40.52</p>	<p>Ensalada de lechuga, puerro y maíz Hervido valenciano Pollo al horno con verduras Pan y yogur</p> <p>Kc: 750.16 Pr:30.03 Hc: 80.85 Gr:34.46</p>			