



MENÚ MARZO 2023

C.P.E.E. FUNDACIÓN GOYENECHÉ



¡Visita nuestra web para ver las recomendaciones de cenas!

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SEMANA DEL 1 AL 3

(esta semana hay de fruta: mandarina y pera)

Con el menú se ofrece agua todos los días, además de leche (como complemento opcional), el día que hay fruta de postre.

LEYENDA DE COLORES:
PLATO ECOLÓGICO
PLATO DE TEMPORADA
PLATO INTEGRAL

126151 - PASTA INTEGRAL CON ATÚN Y TOMATE (1, 3, 4)

22201 - TORTILLA DE PATATA (3)

80215 - ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA YOGUR (7)

PAN INTEGRAL (1)

KCal:616 Gr.:22 HC:73 Pro: 28

11512 - JUDÍAS PINTAS ESTOFADAS CON CHORIZO

21408 - MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE VERDURAS (4)

FRUTA DE TEMPORADA

PAN BLANCO (1)

KCal:692 Gr.:21 HC:80 Pro: 33

14102 - PURE DE VERDURAS DE TEMPORADA

25510 - POLLO ASADO A LA NARANJA

10024 - PATATA PANADERA

FRUTA DE TEMPORADA

PAN BLANCO (1)

KCal:630 Gr.:26 HC:76 Pro: 18

SEMANA DEL 6 AL 10

(esta semana hay de fruta: manzana, plátano, naranja y pera)

113011 - LENTEJAS ECOLÓGICAS GUISADAS CON VERDURAS DE TEMPORADA (Tr.:1)

23505 - CINTA DE LOMO DE CERDO ADOBADA AL HORNO (6)

80201 - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

FRUTA DE TEMPORADA

PAN BLANCO (1)

KCal:688 Gr.:23 HC:84 Pro: 32

16204 - PATATAS GUISADAS CON TERNERA

27321 - BUÑUELOS DE BACALAO (1, 4, 7)

80209 - ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA

FRUTA DE TEMPORADA

PAN BLANCO (1)

KCal:751 Gr.:28 HC:88 Pro: 30

13401 - MENESTRA DE VERDURA REHOGADA

25204 - JAMONCITOS DE POLLO GUISADOS CON SALSA DE TOMATE

80005 - PATATAS DADO

GELATINA DE SABORES

PAN INTEGRAL (1)

KCal:747 Gr.:33 HC:76 Pro: 31

12707 - SOPA DE COCIDO CON FIDEOS (1)(Tr.:3)

114231 - COCIDO MADRILEÑO (garbanzo ecológico, morcillo, pollo, chorizo, jamón y verduras)

FRUTA DE TEMPORADA

PAN BLANCO (1)

KCal:696 Gr.:16 HC:100 Pro: 28

15104 - ARROZ GUISADO CON POLLO

22203 - TORTILLA FRANCESA (3)

80218 - ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS

FRUTA DE TEMPORADA

PAN BLANCO (1)

KCal:780 Gr.:23 HC:112 Pro: 26

SEMANA DEL 13 AL 17

(esta semana hay de fruta: mandarina, manzana, naranja y plátano)

14507 - CREMA DE CALABACIN (7)

27414 - LASAÑA DE CARNE (cerdo y ternera) (1, 3, 7)(Tr.:2, 4, 6, 14)

FRUTA DE TEMPORADA

PAN BLANCO (1)

KCal:574 Gr.:21 HC:74 Pro: 18

15200 - ARROZ TRES DELICIAS (2, 3)

22114 - HUEVOS COCIDOS CON PAVO Y TOMATE (3)

80218 - ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS

YOGUR (7)

PAN BLANCO (1)

KCal:480 Gr.:23 HC:41 Pro: 24

11414 - GARBANZOS GUISADOS CON PATATAS Y ZANAHORIAS

21210 - ABADÉJO REBOZADO CON AJO Y PEREJIL (1, 3, 4)

80215 - ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA

FRUTA DE TEMPORADA

PAN INTEGRAL (1)

KCal:663 Gr.:19 HC:90 Pro: 25

13302 - JUDÍAS VERDES REHOGADAS

23101 - ALBONDIGAS EN SALSA (1, 6, 12)

80005 - PATATAS DADO

FRUTA DE TEMPORADA

PAN BLANCO (1)

KCal:768 Gr.:31 HC:87 Pro: 19

12652 - PASTA INTEGRAL CON JAMON YORK Y TOMATE (1, 3, 6)

21435 - MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE CALABAZA (4)

FRUTA DE TEMPORADA

PAN BLANCO (1)

KCal:616 Gr.:15 HC:93 Pro: 21

SEMANA DEL 20 AL 24

(esta semana hay de fruta: plátano, mandarina, pera y manzana)



13102 - COLIFLOR REHOGADA

27401 - PECHUGA DE POLLO A LA VILLARROY (con bechamel) (1, 7)(Tr.:2, 3, 4, 14)

80218 - ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS

FRUTA DE TEMPORADA

PAN BLANCO (1)

KCal:533 Gr.:18 HC:66 Pro: 12

11303 - LENTEJAS ESTOFADAS CON CHORIZO (Tr.:1)

22201 - TORTILLA DE PATATA (3)

80201 - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

FRUTA DE TEMPORADA

PAN INTEGRAL (1)

KCal:787 Gr.:26 HC:91 Pro: 36

14117 - PURE DE ZANAHORIA

21416 - MERLUZA AL HORNO EN SALSA VERDE (4)

FRUTA DE TEMPORADA

PAN BLANCO (1)

KCal:556 Gr.:15 HC:80 Pro: 18

11216 - JUDÍAS BLANCAS A LA JARDINERA (guisadas con patatas y judías verdes)

23201 - HAMBURGUESA AL HORNO (1, 6, 12)

80209 - ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA

FRUTA DE TEMPORADA

PAN BLANCO (1)

KCal:667 Gr.:19 HC:90 Pro: 24

SEMANA DEL 27 AL 31

(esta semana hay de fruta: pera, manzana, plátano y naranja)

14504 - CREMA DE PUERROS (7)

23601 - FILETE DE SAJONIA AL HORNO (6, 7)

80215 - ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA

FRUTA DE TEMPORADA

PAN BLANCO (1)

KCal:554 Gr.:21 HC:65 Pro: 21

11504 - JUDÍAS PINTAS GUISADAS CON VERDURAS

21417 - MERLUZA A LA GALLEGA (al horno con pimentón y patata) (4)

FRUTA DE TEMPORADA

PAN BLANCO (1)

KCal:623 Gr.:15 HC:79 Pro: 32

13931 - ACELGAS REHOGADAS

25505 - POLLO ASADO AL LIMÓN

80328 - ARROZ INTEGRAL

YOGUR (7)

PAN INTEGRAL (1)

KCal:499 Gr.:22 HC:53 Pro: 20

12707 - SOPA DE COCIDO CON FIDEOS (1)(Tr.:3)

114231 - COCIDO MADRILEÑO (garbanzo ecológico, morcillo, pollo, chorizo, jamón y verduras)

FRUTA DE TEMPORADA

PAN BLANCO (1)

KCal:696 Gr.:16 HC:100 Pro: 28

