

MARZO 2024

Basal - - Cocina Central Logroño

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

Espirales con Queso
Filete de Abadejo al Ajillo
Champiñones Salteados
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 664 Lip: 19,16 Prot: 34,57 HC: 89,28

Garbanzos Estofados
Jamóncitos de Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 795 Lip: 24,87 Prot: 50,76 HC: 96,12

Crema de Calabaza
Bacaladitos al Horno
Fritada Riojana
Fruta de Temporada
Pan

4 Lentejas con Chorizo
Tortilla de Patata con Pimientos
Ensalada de Lechuga
Fruta de Temporada
Pan

5 Macarrones con Tomate
Merluza al Horno
Verduras Asadas
Yogur Natural
Pan

6 Crema de Verduras
Cinta de Lomo Fresca Asada
Patatas Panadera
Fruta de Temporada
Pan

7 Paella de Verduras y Pavo
Abadejo al Horno
Champiñones Salteados
Yogur Natural
Pan

Kcal: 645 Lip: 27,59 Prot: 24,99 HC: 75,90

11 Lentejas a la Castellana
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 669 Lip: 26,87 Prot: 31,74 HC: 72,78

12 Patatas Riojanas
Filete de Merluza a la Bilbaína
Pimientos Asados
Yogur Natural
Pan

Kcal: 512 Lip: 18,85 Prot: 30,57 HC: 56,24

13 Alubias Blancas Estofadas
Lomo Asado en Salsa de Champiñones
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 691 Lip: 22,41 Prot: 42,14 HC: 82,75

14 Arroz a Banda
Contramuslos de Pollo Asado
Cebolla Caramelizada
Yogur Natural
Pan

Kcal: 491 Lip: 14,98 Prot: 19,17 HC: 72,59

18 Menestra de Verduras
Tortilla de Patata

Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 599 Lip: 28,63 Prot: 31,08 HC: 55,14

19 Sopa de Cocido
Magro con Tomate

Guisantes Salteados
Yogur Natural
Pan

Kcal: 623 Lip: 19,45 Prot: 42,17 HC: 70,57

20 Garbanzos Encebollados
Marmitako

Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 684 Lip: 23,39 Prot: 31,91 HC: 88,00

21 Coditos con Tomate
Ragout de Ternera en Estofado de
Verduras

Actimel
Pan

Kcal: 502 Lip: 17,54 Prot: 25,18 HC: 62,04

22 Lentejas con Arroz
Merluza al Ajo y Perejil

Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 533 Lip: 21,35 Prot: 13,20 HC: 68,92

25 Arroz Campesina
Lomo de Sajonia a la Gallega
Patatas Cocidas
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 626 Lip: 19,63 Prot: 41,00 HC: 72,15

26 Potaje de Alubias Blancas
Abadejo al Horno
Champiñones Salteados
Yogur Natural
Pan

Kcal: 713 Lip: 16,39 Prot: 28,84 HC: 116,26

27 Patatas al Pobre
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 649 Lip: 21,76 Prot: 31,03 HC: 79,08

28



Kcal: 603 Lip: 16,96 Prot: 32,40 HC: 84,44

29

FESTIVO

Kcal: 690 Lip: 21,23 Prot: 29,51 HC: 99,05

Kcal: 581 Lip: 19,10 Prot: 42,07 HC: 58,92

Kcal: 476 Lip: 14,59 Prot: 13,76 HC: 75,43

mediterráneas

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ