

BASAL OTOÑO / INVIERNO 2023
MENÚ AFA MÁLAGA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 1º	LENTEJAS PESCADO A LA MARINERA CON VERDURAS LACTEO KCAL: 600 H. CARBONO: 54 PROTEINA: 13	SOPA DE PICADILLO POLLO AL HORNO CON CALABACÍN SALTEADO FRUTA KCAL: 597 H. CARBONO: 51 PROTEINA: 15	CREMA DE VERDURAS CARNE EN SALSA CON PATATAS A LO POBRE LACTEO KCAL: 610 H. CARBONO: 52 PROTEINA: 12	GUIZO DE PATATAS CON CHOCO TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA FRUTA KCAL: 610 H. CARBONO: 54 PROTEINA: 51	POTAJE GE GARBANZOS CON ESPINACAS HAMBURGUESA DE PESCADO CON PURE DE PATATAS LACTEO KCAL: 595 H. CARBONO: 53 PROTEINA: 13
SEMANA 2º	PAELLA DE VERDURAS PESCADO BLANCO AL AJILLO CON ZANAHORIAS LACTEO KCAL: 595 H. CARBONO: 54 PROTEINA: 15	POTAJE DE GARBANZOS CON CALABAZA POLLO EN SALSA CON PATATAS A LO POBRE FRUTA KCAL: 601 H. CARBONO: 54 PROTEINA: 51	MACARRONES BOLOÑESA CROQUETAS CON CALABACÍN SALTEADO LACTEO KCAL: 610 H. CARBONO: 62 PROTEINA: 18	CREMA DE ZANAHORIA ALBONDIGAS EN SALSA CON PURÉ DE PATATAS FRUTA KCAL: 595 H. CARBONO: 53 PROTEINA: 13	FIDEOS CON ATUN PALITOS DE MERLUZA CON JUDIAS VERDES LACTEO KCAL: 601 H. CARBONO: 53 PROTEINA: 14
SEMANA 3º	PISTO CON HUEVO POLLO AL HORNO CON PURE DE PATATAS LACTEO KCAL: 600 H. CARBONO: 54 PROTEINA: 13	HABICHUELAS A LA RIOJANA TORTILLA DE PATATAS CON MENESTRA LACTEO KCAL: 609 H. CARBONO: 51 PROTEINA: 15	GUIZO DE PATATAS CON CARNE PESACADO A LA MARINERA CON JUDIAS VERDES FRUTA KCAL: 610 H. CARBONO: 62 PROTEINA: 18	CREMA DE CALABAZA ALBONDIGAS CON PATATAS A LO POBRE LACTEO KCAL: 659 H. CARBONO: 56 PROTEINA: 16	SOPA DE TOMATE PESCADO EN SALSA VERDE CON ZANAHORIAS FRUTA KCAL: 662 H. CARBONO: 58 PROTEINA: 15
SEMANA 4º	LENTEJAS JARDINERA HAMBURGUESAS CON PURE DE PATATAS LACTEO KCAL: 585 H. CARBONO: 97 PROTEINA: 25	EMBLANCO POLLO AL HORNO CON CALABACIN SALTEADO FRUTA KCAL: 648 H. CARBONO: 59 PROTEINA: 13	PUCHERO TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA LACTEO KCAL: 597 H. CARBONO: 54 PROTEINA: 14	ARROZ CON MARISCO EMPANADILLAS DE ATUN CON ZANAHORIAS FRUTA KCAL: 620 H. CARBONO: 62 PROTEINA: 18	POTAJE DE GARBANZOS LOMO EN SALSA CON PATATAS A LO POBRE LACTEO KCAL: 596 H. CARBONO: 55 PROTEINA: 15
SEMANA 5º	SOPA DE PICADILLO CON FIDEOS POLLO EN SALSA CON PATATAS ENCEBOLLADAS LACTEO KCAL: 630 H. CARBONO: 79 PROTEINA: 23	POTAJE DE HABICHUELAS CROQUETAS DE COCIDO CON ENSALADA FRUTA KCAL: 610 H. CARBONO: 54 PROTEINA: 18	FIDEOS MARINERA PESCADO SALSA VERDE CON CALABACÍN SALTEADO LACTEO KCAL: 602 H. CARBONO: 54 PROTEINA: 31	CREMA DE CALABAZA CARNE EN SALSA CON PURE DE PATATAS LACTEO KCAL: 610 H. CARBONO: 54 PROTEINA: 13	PISTO TORTILLA DE PATATAS CON PICADILLO DE TOMATE LACTEO KCAL: 625 H. CARBONO: 55 PROTEINA: 52
SEMANA 6º	CREMA DE VERDURAS HAMBURGUESAS DE PESCADO CON JUDIAS VERDES LACTEO KCAL: 590 H. CARBONO: 54 PROTEINA: 12	ARROZ CON MARISCO LOMO AL HORNO CON PATATAS PANDERAS FRUTA KCAL: 620 H. CARBONO: 55 PROTEINA: 14	POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS CROQUETAS DE COCIDO CON ENSALADA FRUTA KCAL: 596 H. CARBONO: 54 PROTEINA: 16	ESTOFADO DE PATATAS Y VERDURAS PESCADO AZUL PLANCHA CON ZANAHORIAS FRUTA KCAL: 609 H. CARBONO: 51 PROTEINA: 15	PASTA CON ATUN ALBONDIGAS EN SALSA CON PATATAS A LO POBRE LACTEO KCAL: 650 H. CARBONO: 65 PROTEINA: 20



Sandra Melgar Sánchez. Nº de colegiado:

AND-00343

NUTRICIÓN Y DIETÉTICA MELGAR

SANDRA MELGAR SANCHEZ Dietética -

Nutricionista



"Cumpliendo con el Reglamento (UE) 1169/2011 sobre información alimentaria y norma de aplicación Real Decreto 126/2015, la información sobre las sustancias susceptibles a causar alergias e intolerancias se encuentra disponible en el etiquetado del producto o en su caso en la ficha técnica aportada por este centro".