

# Celíacos

## Marzo 2020

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<b>2</b> Cal. 845 H.C. 98 Lip. 31 Prot. 44 Espaguetis (sin gluten) carbonara Lomo de cerdo rebozado (sin gluten) con champis Yogur bebible natural	<b>3</b> Cal. 755 H.C. 61 Lip. 46 Prot. 29 Coliflor con refrito Puré de coliflor Albóndigas de ternera en salsa española Fruta de temporada	<b>4</b> Cal. 706 H.C. 66 Lip. 28 Prot. 47 Sopa casera con fideos (sin gluten) Ensalada de pasta (sin gluten) Pavo guisado Yogur de sabores	<b>5</b> Cal. 580 H.C. 69 Lip. 21 Prot. 30 Alubias rojas Ensaladilla rusa Tortilla de francesa con lechuga Fruta de temporada	<b>6</b> Cal. 683 H.C. 91 Lip. 23 Prot. 30 Arroz con tomate Merluza rebozada (sin gluten) con limón Yogur natural
<b>9</b> Cal. 605 H.C. 79 Lip. 25 Prot. 18 Vainas con patatas Puré de vainas San Jacobos caseros con lechuga Yogur bebible natural	<b>10</b> Cal. 746 H.C. 86 Lip. 27 Prot. 41 Patatas a la Riojana Pechuga de pollo rebozada (sin gluten) Fruta de temporada	<b>11</b> Cal. 792 H.C. 95 Lip. 32 Prot. 30 Arroz con tomate Salchichas con ensalada Yogur de sabores	<b>12</b> Cal. 673 H.C. 85 Lip. 20 Prot. 39 Lentejas con verduras Merluza en salsa casera Fruta de temporada	<b>13</b> Cal. 921 H.C. 90 Lip. 42 Prot. 49 Macarrones (sin gluten) con tomate Filete de ternera a la plancha con pimientos Yogur natural
<b>16</b> Cal. 742 H.C. 94 Lip. 25 Prot. 30 Arroz con tomate Brocheta de ave con pimientos Yogur de sabores	<b>17</b> Cal. 717 H.C. 61 Lip. 42 Prot. 27 Brócoli con refrito de ajo Puré de brócoli Hamburguesas con ensalada Fruta de temporada	<b>18</b> Cal. 747 H.C. 87 Lip. 29 Prot. 34 Espaguetis (sin gluten) carbonara Merluza rebozada (sin gluten) con champis Yogur natural	<b>19</b>	<b>20</b>
<b>23</b> Cal. 776 H.C. 87 Lip. 24 Prot. 52 Lentejas guisadas Lomo de cerdo rebozado (sin gluten) con ensalada Yogur de sabores	<b>24</b> Cal. 705 H.C. 89 Lip. 26 Prot. 30 Macarrones (sin gluten) al gusto Merluza rebozada (sin gluten) Fruta de temporada	<b>25</b> Cal. 573 H.C. 52 Lip. 24 Prot. 39 Menestra de verduras Puré de verduras Muslos asados con champiñones Yogur natural	<b>26</b> Cal. 884 H.C. 74 Lip. 52 Prot. 31 Patatas a la Riojana Albóndigas en salsa tomate Melocotón en almibar	<b>27</b> Cal. 692 H.C. 95 Lip. 27 Prot. 21 Arroz con tomate Tortilla de patatas con lechuga Yogur bebible de sabores
<b>30</b> Cal. 722 H.C. 57 Lip. 42 Prot. 32 Sopa casera con fideos (sin gluten) Ensalada de pasta (sin gluten) Bocaditos de pollo caseros Yogur	<b>31</b> Cal. 717 H.C. 72 Lip. 31 Prot. 37 Alubias blancas guisadas Ensalada mixta Salchichas con ketchup Fruta de temporada			

# Infantil

## Marzo 2020

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<b>2</b> Cal. 884 H.C. 82 Lip. 46 Prot. 37 Espaguetis carbonara  Lomo con champis  Yogur bebible natural 	<b>3</b> Cal. 755 H.C. 61 Lip. 46 Prot. 29 Coliflor con refrito Albóndigas de ternera en salsa española Fruta de temporada	<b>4</b> Cal. 562 H.C. 66 Lip. 17 Prot. 35 Sopa con fideos  Pavo guisado Yogur de sabores 	<b>5</b> Cal. 580 H.C. 69 Lip. 21 Prot. 30 Alubias rojas Tortilla de francesa con lechuga  Fruta de temporada	<b>6</b> Cal. 572 H.C. 61 Lip. 23 Prot. 31 Puré de verduras Merluza rebozada con limón  Yogur natural 
<b>9</b> Cal. 605 H.C. 79 Lip. 25 Prot. 18 Vainas con patatas San Jacobos con lechuga  Yogur bebible natural 	<b>10</b> Cal. 578 H.C. 71 Lip. 19 Prot. 32 Patatas a la Riojana  Bacalao rebozado  Fruta de temporada	<b>11</b> Cal. 683 H.C. 113 Lip. 19 Prot. 17 Arroz con tomate Fritos variados con ensalada  Yogur de sabores 	<b>12</b> Cal. 673 H.C. 85 Lip. 20 Prot. 39 Lentejas con verduras Merluza en salsa casera  Fruta de temporada	<b>13</b> Cal. 836 H.C. 98 Lip. 28 Prot. 48 Macarrones con tomate  Filete de ternera con pimientos  Yogur natural 
<b>16</b> Cal. 742 H.C. 94 Lip. 25 Prot. 30 Arroz con tomate Brocheta de ave con pimientos  Yogur de sabores 	<b>17</b> Cal. 717 H.C. 61 Lip. 42 Prot. 27 Brócoli con refrito de ajo Hamburguesas con ensalada  Fruta de temporada	<b>18</b> Cal. 743 H.C. 97 Lip. 27 Prot. 31 Espaguetis carbonara  Granadero con champis  Yogur natural 	<b>19</b>	<b>20</b>
<b>23</b> Cal. 745 H.C. 77 Lip. 29 Prot. 42 Lentejas guisadas Lomo de cerdo rebozado con ensalada  Yogur de sabores 	<b>24</b> Cal. 761 H.C. 112 Lip. 25 Prot. 25 Macarrones al gusto  Varitas de merluza  Fruta de temporada	<b>25</b> Cal. 573 H.C. 52 Lip. 24 Prot. 39 Menestra de verduras Muslos asados con champiñones  Yogur natural 	<b>26</b> Cal. 712 H.C. 75 Lip. 32 Prot. 30 Patatas a la Riojana  Merluza en salsa de tomate  Melocotón en almibar	<b>27</b> Cal. 692 H.C. 95 Lip. 27 Prot. 21 Arroz con tomate Tortilla de patatas con lechuga  Yogur bebible de sabores 
<b>30</b> Cal. 524 H.C. 55 Lip. 26 Prot. 20 Sopa con fideos  Ensalada de pasta  Bocaditos de pollo - Nuggets  Yogur 	<b>31</b> Cal. 717 H.C. 72 Lip. 31 Prot. 37 Alubias blancas guisadas Salchichas con ketchup  Fruta de temporada			





Larrañategi Bidea,  
20014 Donostia,  
Gipuzkoa

943 455 921  
[secretaria@maryward.com](mailto:secretaria@maryward.com)  
[www.maryward.com](http://www.maryward.com)

**KRISTAU ESKOLA**