

Menú Octubre 2011 (Sin cerdo)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Potaje de judías vegetal - Tortilla de espinacas - Zanahorias baby cocidas - Fruta - Pan ecológico y agua <p>22.31 gr prot - 24.63 gr lip 81.23 gr HC - 623.05 Kcal</p>	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Emblancco - Bacalao con tomate - Ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y pepino - Fruta - Pan ecológico y agua <p>24.05 gr prot - 26.37 gr lip 93.90 gr HC - 661.70 Kcal</p>	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas - Rosada al horno - Patatas con zanahorias hervidas - Yogurt - Pan ecológico y agua <p>26.88 gr prot - 25.09 gr lip 94.54 gr HC - 689.78 Kcal</p>	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada con lechuga, maíz, zanahoria, pepino, cebolla y aceitunas - Merluza frita - Arroz con tomate de acompañamiento - Fruta - Pan ecológico y agua <p>20.91 gr prot - 25.79 gr lip 102.06 gr HC - 688.92 Kcal</p>	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de fideos - Jamoncitos de pollo al horno - Ensalada de tomate - Fruta - Pan ecológico y agua <p>24.83 gr prot - 24.77 gr lip 94.12 gr HC - 688.27 Kcal</p>
<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de verduras con picatostes - Pavo al horno - Patatas al horno - Fruta - Pan ecológico y agua <p>23.73 gr prot - 22.59 gr lip 91.97 gr HC - 657.78 Kcal</p>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de tomate, zanahoria, maíz, pepino y aceitunas - Coditos con tomate y atún - Fruta - Pan ecológico y agua <p>25.70 gr prot - 24.30 gr lip 87.14 gr HC - 637.25 Kcal</p>	<p>12</p>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> - Potaje de garbanzos vegetal - Tortilla francesa - Calabacín salteado - Fruta - Pan ecológico y agua <p>23.51 gr prot - 24.60 gr lip 84.50 gr HC - 632.60 Kcal</p>	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz con alcachofas - Cazon frito - Ensalada de tomate - Fruta - Pan ecológico y agua <p>20.76 gr prot - 24.22 gr lip 88.79 gr HC - 646.00 Kcal</p>
<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de tomate con queso - Gallo al horno - Ensalada de acompañamiento con lechuga, zanahoria y maíz - Fruta - Pan ecológico y agua <p>25.39 gr prot - 24.23 gr lip 86.20 gr HC - 653.00 Kcal</p>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas con arroz - Tortilla de patatas - Ensalada de tomate - Fruta - Pan ecológico y agua <p>20.09 gr prot - 26.56 gr lip 94.82 gr HC - 672.58 Kcal</p>	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de tomate, zanahoria, maíz, pepino y aceitunas - Espirales con ternera y queso - Yogurt - Pan ecológico y agua <p>26.35 gr prot - 22.61 gr lip 99.48 gr HC - 658.35 Kcal</p>	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> - Potaje de judías vegetal - Escalope de pollo asado - Patatas con zanahorias hervidas - Fruta - Pan ecológico y agua <p>26.56 gr prot - 24.58 gr lip 86.21 gr HC - 658.41 Kcal</p>	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de arroz con patatas - Rosada al horno - Ensalada con lechuga, maíz, zanahoria, pepino - Fruta - Pan ecológico y agua <p>22.52 gr prot - 24.95 gr lip 101.57 gr HC - 683.57 Kcal</p>
<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero - Merluza horno - Ensalada con lechuga, maíz, zanahoria, pepino - Fruta - Pan ecológico y agua <p>25.77 gr prot - 22.63 gr lip 88.23 gr HC - 629.00 Kcal</p>	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz caldoso con verduras - Pavo al horno - Patatas al horno - Fruta - Pan ecológico y agua <p>21.79 gr prot - 22.23 gr lip 93.78 gr HC - 653.59 Kcal</p>	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín con queso - Pizza - Yogurt - Pan ecológico y agua <p>25.24 gr prot - 21.80 gr lip 101.82 gr HC - 698.40 Kcal</p>	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de fideos - Tortilla francesa - Ensalada de tomate - Fruta - Pan ecológico y agua <p>22.16 gr prot - 25.10 gr lip 93.72 gr HC - 662.77 Kcal</p>	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de judías verdes con patatas y huevo duro - Gallo frito - Arroz con tomate de acompañamiento - Fruta - Pan ecológico y agua <p>22.08 gr prot - 23.59 gr lip 103.57 gr HC - 696.32 Kcal</p>
<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de puerros - Bonito al horno con tomate guisado - Cus cus - Fruta - Pan ecológico y agua <p>24.29 gr prot - 22.13 gr lip 99.06 gr HC - 635.02 Kcal</p>	<p>1</p>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Patatas guisadas con rape - Tortilla de calabacín - Ensalada de tomate - Fruta - Pan ecológico y agua <p>24.05 gr prot - 23.00 gr lip 85.06 gr HC - 625.33 Kcal</p>	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Potaje de garbanzos vegetal - Gallo al horno - Zanahorias baby cocidas - Fruta - Pan ecológico y agua <p>26.53 gr prot - 26.18 gr lip 84.37 gr HC - 659.03 Kcal</p>	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Macarrones con tomate - Hamburguesa de ternera al horno - Ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y pepino - Fruta - Pan ecológico y agua <p>21.21 gr prot - 27.34 gr lip 96.80 gr HC - 687.52 Kcal</p>

Elaborado por: