

Menú Octubre 2011 (Sin huevo)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 - Judías blancas con chorizo - Espinacas salteadas con patatas - Zanahorias baby cocidas - Fruta - Pan ecológico y agua 20.24 gr prot - 21.11 gr lip 98.27 gr HC - 645.55 Kcal	4 - Emblanco - Magro con tomate - Ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y pepino - Fruta - Pan ecológico y agua 25.16 gr prot - 21.09 gr lip 91.23 gr HC - 622.58 Kcal	5 - Lentejas - Rosada al horno - Patatas con zanahorias hervidas - Yogurt - Pan ecológico y agua 26.88 gr prot - 25.09 gr lip 94.54 gr HC - 689.78 Kcal	6 - Ensalada con lechuga, maíz, zanahoria, pepino, cebolla y aceitunas - Merluza frita - Arroz con tomate de acompañamiento - Fruta - Pan ecológico y agua 20.91 gr prot - 25.79 gr lip 102.06 gr HC - 688.92 Kcal	7 - Cazuela de arroz con patatas - Jamoncitos de pollo al horno - Ensalada de tomate - Fruta - Pan ecológico y agua 21.89 gr prot - 20.42 gr lip 95.15 gr HC - 653.37 Kcal
10 - Sopa de verduras con picatostes - Carne de cerdo mechada con zanahoria - Patatas al horno - Fruta - Pan ecológico y agua 24.31 gr prot - 27.23 gr lip 97.23 gr HC - 703.83 Kcal	11 - Ensalada de tomate, zanahoria, maíz, pepino y aceitunas - Pasta de arroz con atún y tomate - Fruta - Pan ecológico y agua 20.14 gr prot - 21.72 gr lip 96.82 gr HC - 633.70 Kcal	12 	13 - Potaje de garbanzos - Ensalada de tomate y queso - Calabacín salteado - Fruta - Pan ecológico y agua 20.19 gr prot - 22.51 gr lip 87.12 gr HC - 610.90 Kcal	14 - Arroz con alcachofas y jamón - Cazon frito - Ensalada de tomate - Fruta - Pan ecológico y agua 22.68 gr prot - 24.72 gr lip 96.77 gr HC - 689.76 Kcal
17 - Crema de tomate con queso - Gallo al horno - Ensalada de acompañamiento con lechuga, zanahoria y maíz - Fruta - Pan ecológico y agua 25.39 gr prot - 24.23 gr lip 86.20 gr HC - 653.00 Kcal	18 - Lentejas con arroz - Calabacín con patatas rehogado - Ensalada de tomate - Fruta - Pan ecológico y agua 15.58 gr prot - 24.20 gr lip 97.50 gr HC - 643.78 Kcal	19 - Ensalada de tomate, zanahoria, maíz, pepino y aceitunas - Pasta de arroz con ternera, tomate y queso - Yogurt - Pan ecológico y agua 26.84 gr prot - 25.27 gr lip 95.64 gr HC - 697.47 Kcal	20 - Potaje de judías vegetal - Escalope de pollo asado - Patatas con zanahorias hervidas - Fruta - Pan ecológico y agua 26.56 gr prot - 24.58 gr lip 86.21 gr HC - 658.41 Kcal	21 - Cazuela de arroz con patatas - Rosada al horno - Ensalada con lechuga, maíz, zanahoria, pepino - Fruta - Pan ecológico y agua 22.52 gr prot - 24.95 gr lip 101.57 gr HC - 683.57 Kcal
24 - Puchero - Merluza horno - Ensalada con lechuga, maíz, zanahoria, pepino - Fruta - Pan ecológico y agua 25.77 gr prot - 22.63 gr lip 88.23 gr HC - 629.00 Kcal	25 - Arroz caldoso con verduras - Pavo al horno - Patatas al horno - Fruta - Pan ecológico y agua 21.79 gr prot - 22.23 gr lip 93.78 gr HC - 653.59 Kcal	26 - Crema de calabacín con queso - Pizza - Yogurt - Pan ecológico y agua 25.24 gr prot - 21.80 gr lip 101.82 gr HC - 698.40 Kcal	27 - Patatas guisadas con chorizo - Calabacín enharinado - Ensalada de tomate - Fruta - Pan ecológico y agua 17.17 gr prot - 22.20 gr lip 95.06 gr HC - 617.60 Kcal	28 - Ensalada de judías verdes con patatas - Gallo frito - Arroz con tomate de acompañamiento - Fruta - Pan ecológico y agua 21.45 gr prot - 23.03 gr lip 103.57 gr HC - 688.82 Kcal
31 - Crema de puerros - Bonito al horno con tomate guisado - Cus cus - Fruta - Pan ecológico y agua 24.29 gr prot - 22.13 gr lip 99.06 gr HC - 635.02 Kcal	1 	2 - Emblanco - Ensalada tomate y atún - Porcion quesitos - Fruta - Pan ecológico y agua 20.85 gr prot - 21.67 gr lip 80.83 gr HC - 595.20 Kcal	3 - Potaje de garbanzos vegetal - Gallo al horno - Zanahorias baby cocidas - Fruta - Pan ecológico y agua 26.53 gr prot - 26.18 gr lip 84.37 gr HC - 659.03 Kcal	4 - Pasta de arroz con tomate - Carne mechada - Ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y pepino - Fruta - Pan ecológico y agua 23.32 gr prot - 26.33 gr lip 96.16 gr HC - 669.95 Kcal

Elaborado por: