

Menú Octubre 2011 (Sin lactosa)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas con chorizo - Tortilla de espinacas - Zanahorias baby cocidas - Fruta - Pan ecológico y agua <p>24.68 gr prot - 26.34 gr lip 87.08 gr HC - 668.34 Kcal</p>	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Emblancco - Magro en salsa de tomate natural - Ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y pepino - Fruta - Pan ecológico y agua <p>21.75 gr prot - 25.09 gr lip 94.67 gr HC - 653.65 Kcal</p>	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas - Rosada al horno - Patatas con zanahorias hervidas - Yogurt de soja - Pan ecológico y agua <p>25.15 gr prot - 23.91 gr lip 90.74 gr HC - 668.63 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 - Carne de cerdo mechada con zanahoria - Patatas al horno - Fruta - Pan ecológico y agua <p>24.31 gr prot - 27.23 gr lip 97.23 gr HC - 703.83 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 y jamón - Cazon frito - Ensalada de tomate - Fruta - Pan ecológico y agua <p>22.68 gr prot - 24.72 gr lip 96.77 gr HC - 689.76 Kcal</p>
<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de tomate - Gallo al horno - Ensalada de acompañamiento con lechuga, zanahoria y maíz - Fruta - Pan ecológico y agua <p>22.99 gr prot - 22.79 gr lip 85.80 gr HC - 628.68 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 - Pasta con tomate y atun - Yogurt de soja - Pan ecológico y agua <p>21.73 gr prot - 21.42 gr lip 100.29 gr HC - 661.15 Kcal</p>	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> - Potaje de judias 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 picatostes - Rebaná de atún - Yogurt de soja - Pan ecológico y agua <p>25.72 gr prot - 21.18 gr lip 94.96 gr HC - 676.65 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 judias verdes con patatas y huevo duro - Ensalada de tomate - 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 chorizo - Tortilla de calabacin - Ensalada de tomate - Fruta - Pan ecológico y agua <p>22.74 gr prot - 25.67 gr lip 88.86 gr HC - 647.80 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"> - Pasta con tomate para alérgicos a la leche - Hamburguesa de pollo al horno para alérgicos a la leche - Ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y pepino - Fruta - Pan ecológico y agua <p>25.20 gr prot - 20.96 gr lip 102.50 gr HC - 676.47 Kcal</p>

Elaborado por: