

Menú Octubre 2011 (Sin legumbres)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de arroz con verduras y chorizo - Tortilla de espinacas - Zanahorias baby cocidas - Fruta - Pan ecológico y agua <p>19.81 gr prot - 27.77 gr lip 90.28 gr HC - 669.39 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"> - Sopa de verduras con picatostes - Rosada al horno - Patatas con zanahorias hervidas - Yogurt - Pan ecológico y agua <p>24.66 gr prot - 24.28 gr lip 88.33 gr HC - 663.94 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 - Pasta con tomate y atun - Fruta - Pan ecológico y agua <p>20.23 gr prot - 20.40 gr lip 103.14 gr HC - 639.25 Kcal</p>	<p>12</p>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de verduras con pollo y arroz - Tortilla francesa - Calabacín salteado - Fruta - Pan ecológico y agua <p>25.39 gr prot - 21.57 gr lip 102.24 gr HC - 696.00 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 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"> - Cazuela de arroz con patatas, almendras y pollo - Tortilla de patatas - Ensalada de tomate - Fruta - Pan ecológico y agua <p>19.94 gr prot - 23.64 gr lip 98.14 gr HC - 668.86 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"> - Crema de verduras - Contramuslo de pollo asado - Patatas con zanahorias hervidas - Fruta - Pan ecológico y agua <p>23.72 gr prot - 22.43 gr lip 86.52 gr HC - 631.10 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"> - Sopa de picadillo - Merluza horno - Ensalada con lechuga, maíz, zanahoria, pepino - Fruta - Pan ecológico y agua <p>25.24 gr prot - 23.15 gr lip 87.50 gr HC - 629.23 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 patata y naranja - Gallo frito - Arroz con tomate de acompañamiento - Fruta - Pan ecológico y agua <p>20.15 gr prot - 23.84 gr lip 100.24 gr HC - 678.32 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 calabacín - 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"> - Crema de calabaza con arroz - Gallo al horno - Zanahorias baby cocidas - Fruta - Pan ecológico y agua <p>23.68 gr prot - 22.64 gr lip 104.48 gr HC - 700.93 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: