

Menú Septiembre 2011 (Sin cerdo)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
29	30	31	1	2
5	6	7	8	9
12 - Lentejas - Escalope de pollo asado - Patatas al horno - Fruta - Pan ecológico y agua 25.82 gr prot - 25.38 gr lip 97.45 gr HC - 694.52 Kcal	13 - Arroz hervido con tortilla, maíz y zanahoria - Gallo al horno - Ensalada de tomate - Fruta - Pan ecológico y agua 23.30 gr prot - 25.75 gr lip 84.78 gr HC - 655.03 Kcal	14 - Ensalada con lechuga, maíz, zanahoria, pepino, cebolla y aceitunas - Pasta con atun, tomate y queso - Fruta - Pan ecológico y agua 22.39 gr prot - 24.06 gr lip 96.56 gr HC - 660.20 Kcal	15 - Puchero - Tortilla española con cebolla alinaco - Ensalada de tomate y queso - Fruta - Pan ecológico y agua 26.65 gr prot - 22.54 gr lip 93.15 gr HC - 684.25 Kcal	16 - Crema de puerros - Cazon horno - Arroz cocido de acompañamiento - Yogurt - Pan ecológico y agua 25.46 gr prot - 22.54 gr lip 98.84 gr HC - 690.07 Kcal
19 - Crema de calabacín con picatostes - Bonito al horno con tomate guisado - Patatas al horno - Fruta - Pan ecológico y agua 24.64 gr prot - 27.12 gr lip 89.37 gr HC - 675.36 Kcal	20 - Potaje de judías vegetal - Tortilla de queso - Picadillo de tomate - Fruta - Pan ecológico y agua 24.25 gr prot - 25.91 gr lip 80.74 gr HC - 640.44 Kcal	21 - Ensalada de con tomate, zanahoria, maíz, pepino y aceitunas - Arroz con tomate - Hamburguesa de ternera simons - Fruta - Pan ecológico y agua 25.38 gr prot - 23.43 gr lip 98.83 gr HC - 667.28 Kcal	22 - Potaje de garbanzos vegetal con acelgas - Pizza - Fruta - Pan ecológico y agua 24.52 gr prot - 20.24 gr lip 100.08 gr HC - 659.50 Kcal	23 - Sopa de estrellitas - Merluza horno - Pisto de verduras con tomate, calabacín y berenjena - Yogurt - Pan ecológico y agua 24.17 gr prot - 20.28 gr lip 95.26 gr HC - 625.50 Kcal
26 - Patatas guisadas con rape - Rosada al horno - Ensalada con lechuga, maíz, zanahoria, pepino - Fruta - Pan ecológico y agua 26.80 gr prot - 25.10 gr lip 88.98 gr HC - 648.53 Kcal	27 - Ensalada de tomate, zanahoria, maíz, pepino y aceitunas - Lacitos con tomate, calabacín y queso - Yogurt - Pan ecológico y agua 20.98 gr prot - 22.21 gr lip 90.44 gr HC - 613.17 Kcal	28 - Crema de calabaza con judías blancas - Gallo frito - Picadillo de tomate - Fruta - Pan ecológico y agua 26.58 gr prot - 22.91 gr lip 101.46 gr HC - 701.20 Kcal	29 - Arroz con pisto de verduras con calabacín y berenjena - Pinchitos de pollo al horno - Patatas al horno - Fruta - Pan ecológico y agua 24.22 gr prot - 23.64 gr lip 99.36 gr HC - 671.84 Kcal	30 - Puré de lentejas - Tortilla francesa - Ensalada con lechuga, maíz, zanahoria, pepino - Fruta - Pan ecológico y agua 23.34 gr prot - 27.45 gr lip 92.89 gr HC - 674.78 Kcal

Elaborado por: