

# Menú Septiembre 2011 (Sin lactosa)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
29	30	31	1	2
5	6	7	8	9
<p><b>12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas</li> <li>- Escalope de pollo asado</li> <li>- Patatas al horno</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>25.82 gr prot - 25.38 gr lip 97.45 gr HC - 694.52 Kcal</p>	<p><b>13</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz hervido con tortilla, maíz y zanahoria</li> <li>- Gallo al horno</li> <li>- Ensalada de tomate</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>23.30 gr prot - 25.75 gr lip 84.78 gr HC - 655.03 Kcal</p>	<p><b>14</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada con lechuga, maíz, zanahoria, pepino, cebolla y aceitunas</li> <li>- Pasta con tomate y bacón</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>18.64 gr prot - 26.49 gr lip 100.86 gr HC - 679.20 Kcal</p>	<p><b>15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero</li> <li>- Tortilla española con cebolla alinaco</li> <li>- Ensalada de tomate</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>23.65 gr prot - 20.74 gr lip 92.53 gr HC - 653.45 Kcal</p>	<p><b>16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de puerros</li> <li>- Cazon horno</li> <li>- Arroz cocido de acompañamiento</li> <li>- Yogurt de soja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>23.73 gr prot - 21.36 gr lip 95.04 gr HC - 668.92 Kcal</p>
<p><b>19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabacín con picatostes</li> <li>- Bonito al horno con tomate guisado</li> <li>- Patatas al horno</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>24.64 gr prot - 27.12 gr lip 89.37 gr HC - 675.36 Kcal</p>	<p><b>20</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías blancas con chorizo</li> <li>- Tortilla francesa</li> <li>- Picadillo de tomate</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>25.15 gr prot - 24.94 gr lip 86.24 gr HC - 653.95 Kcal</p>	<p><b>21</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de tomate, zanahoria, maíz, pepino y aceitunas</li> <li>- Arroz con tomate</li> <li>- Hamburguesa de pollo al horno</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>23.54 gr prot - 23.27 gr lip 106.03 gr HC - 692.80 Kcal</p>	<p><b>22</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Potaje de garbanzos</li> <li>- Jamoncitos de pollo al horno</li> <li>- Ensalada de acompañamiento con lechuga, zanahoria y maíz</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>26.24 gr prot - 24.25 gr lip 86.93 gr HC - 666.40 Kcal</p>	<p><b>23</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de estrellitas</li> <li>- Merluza al horno para alérgicos a la leche</li> <li>- Pisto de verduras para alérgicos a la leche</li> <li>- Yogurt de soja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>23.73 gr prot - 20.21 gr lip 96.88 gr HC - 640.10 Kcal</p>
<p><b>26</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Patatas guisadas con magro</li> <li>- Rosada al horno</li> <li>- Ensalada con lechuga, maíz, zanahoria, pepino</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>26.54 gr prot - 26.30 gr lip 86.92 gr HC - 650.59 Kcal</p>	<p><b>27</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de tomate, zanahoria, maíz, pepino y aceitunas</li> <li>- Pasta con calabacín y tomate</li> <li>- Yogurt de soja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>17.12 gr prot - 20.38 gr lip 91.00 gr HC - 593.57 Kcal</p>	<p><b>28</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza con judías blancas</li> <li>- Gallo frito</li> <li>- Picadillo de tomate</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>26.58 gr prot - 22.91 gr lip 101.46 gr HC - 701.20 Kcal</p>	<p><b>29</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz con pisto de verduras con calabacín y berenjena</li> <li>- Pinchitos de pollo al horno</li> <li>- Patatas al horno</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>24.22 gr prot - 23.64 gr lip 99.36 gr HC - 671.84 Kcal</p>	<p><b>30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puré de lentejas</li> <li>- Tortilla francesa</li> <li>- Ensalada con lechuga, maíz, zanahoria, pepino</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>23.34 gr prot - 27.45 gr lip 92.89 gr HC - 674.78 Kcal</p>

Elaborado por: