

Menú Septiembre 2011 (Sin legumbres)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
29	30	31	1	2
5	6	7	8	9
12 - Sopa de verduras con picatostes - Contramuslo de pollo asado - Patatas al horno - Fruta - Pan ecológico y agua 23.60 gr prot - 24.57 gr lip 91.24 gr HC - 668.68 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 - Macarrones con tomate y queso - Fruta - Pan ecológico y agua 25.95 gr prot - 22.40 gr lip 100.57 gr HC - 669.57 Kcal	15 - Sopa de picadillo - Tortilla española con cebolla alinaco - Ensalada de tomate y queso - Fruta - Pan ecológico y agua 26.12 gr prot - 23.06 gr lip 92.42 gr HC - 684.48 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 - Sopa de verduras con pollo - Tortilla de queso - Picadillo de tomate - Fruta - Pan ecológico y agua 23.53 gr prot - 22.92 gr lip 81.97 gr HC - 620.93 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 - Sopa de pescado con rape, gambas y almendras - Pizza - Fruta - Pan ecológico y agua 25.50 gr prot - 22.18 gr lip 100.94 gr HC - 655.67 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 magro - Rosada al horno - Ensalada con lechuga, maíz, zanahoria, pepino - Fruta - Pan ecológico y agua 26.54 gr prot - 26.30 gr lip 86.92 gr HC - 650.59 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 - Gallo frito - Picadillo de tomate - Fruta - Pan ecológico y agua 20.06 gr prot - 22.33 gr lip 86.01 gr HC - 613.10 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 - Crema de verduras - Tortilla francesa - Ensalada con lechuga, maíz, zanahoria, pepino - Fruta - Pan ecológico y agua 21.93 gr prot - 26.56 gr lip 88.09 gr HC - 646.80 Kcal

Elaborado por: