

Menú Abril 2012

Sin cerdo

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2	3	4	5	6
9 - Potaje de garbanzos vegetal - Merluza horno - Ensalada con lechuga, zanahoria y maíz - Fruta - Pan ecológico y agua 22.54 gr prot - 26.15 gr lip 86.65 gr HC - 650.65 Kcal	10 - Cazuela de arroz con ternera y guisantes - Tortilla de queso - Ensalada de tomate - Fruta - Pan ecológico y agua 26.32 gr prot - 27.28 gr lip 92.68 gr HC - 693.27 Kcal	11 - Sopa de verduras con picatostes al horno - Bacalao con tomate - Patatas al horno - Fruta - Pan ecológico y agua 23.80 gr prot - 26.26 gr lip 99.38 gr HC - 699.78 Kcal	12 - Ensalada con lechuga, tomate y huevo duro - Macarrones con tomate, zanahoria y queso - Yogurt - Pan ecológico y agua 23.14 gr prot - 21.09 gr lip 92.44 gr HC - 636.10 Kcal	13 - Lentejas guisadas con berenjena y calabacín - Gallo frito - Menestra de zanahorias, guisantes, judías verdes y coliflor hervida - Fruta - Pan ecológico y agua 25.19 gr prot - 23.55 gr lip 87.16 gr HC - 643.28 Kcal
16 - Crema de calabacín con picatostes al horno - Bonito con tomate guisado - Arroz blanco hervido - Fruta - Pan ecológico y agua 23.48 gr prot - 19.93 gr lip 90.98 gr HC - 624.65 Kcal	17 - Potaje de judías con acelgas - Tortilla francesa - Ensalada de tomate - Fruta - Pan ecológico y agua 23.49 gr prot - 22.37 gr lip 82.00 gr HC - 611.31 Kcal	18 - Sopa de verduras con arroz - Rosada al horno - Zanahorias baby cocidas - Fruta - Pan ecológico y agua 19.87 gr prot - 21.83 gr lip 86.46 gr HC - 610.72 Kcal	19 - Sopa de garbanzos con patatas y zanahorias - Lenguado frito - Ensalada con lechuga, maíz, zanahoria, pepino - Fruta - Pan ecológico y agua 23.88 gr prot - 25.33 gr lip 96.85 gr HC - 665.23 Kcal	20 - Ensalada de tomate, zanahoria, pepino, maíz, lechuga y aceitunas - Lacitos con tomate, calabacín y queso - Yogurt - Pan ecológico y agua 20.37 gr prot - 21.81 gr lip 88.46 gr HC - 609.62 Kcal
23 - Puré de lentejas - Rape al horno con gambas - Patatas al horno - Fruta - Pan ecológico y agua 24.83 gr prot - 20.22 gr lip 95.62 gr HC - 637.50 Kcal	24 - Ensalada con tomate, lechuga, aceitunas y brotes de soja - Cazuela de fideos con gallo - Fruta - Pan ecológico y agua 23.35 gr prot - 21.09 gr lip 103.47 gr HC - 645.65 Kcal	25 - Sopa de verduras con picatostes al horno - Tortilla de espinacas - Picadillo de tomate - Yogurt - Pan ecológico y agua 22.02 gr prot - 26.87 gr lip 82.28 gr HC - 655.23 Kcal	26 - Potaje de garbanzos vegetal - Jamoncitos de pollo al horno - Dados de berenjena asada - Fruta - Pan ecológico y agua 25.88 gr prot - 22.15 gr lip 83.87 gr HC - 630.00 Kcal	27 - Arroz con salsa de tomate - Cazon frito - Ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y pepino - Fruta - Pan ecológico y agua 22.56 gr prot - 25.66 gr lip 99.55 gr HC - 676.85 Kcal
30 - Crema de verduras con garbanzos - Merluza horno - Zanahoria hervida con cebolla - Fruta - Pan ecológico y agua 22.12 gr prot - 21.93 gr lip 83.32 gr HC - 606.15 Kcal	1	2 - Sopa con arroz y zanahorias - Pavo al horno con patatas al horno - Fruta - Pan ecológico y agua 22.50 gr prot - 24.46 gr lip 99.19 gr HC - 687.75 Kcal	3 - Ensalada de tomate, zanahoria, maíz, pepino y aceitunas - Espirales con atún y tomate - Yogurt - Pan ecológico y agua 25.29 gr prot - 24.28 gr lip 94.29 gr HC - 670.35 Kcal	4 - Estofado de alubias - Tortilla francesa - Ensalada de tomate - Fruta - Pan ecológico y agua 24.19 gr prot - 22.45 gr lip 84.83 gr HC - 617.12 Kcal

Elaborado por: