

Menú Abril 2012

Sin legumbres

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2	3	4	5	6
9 - Sopa de verduras con picatostes al horno - Merluza horno - Ensalada con lechuga, zanahoria y maíz - Fruta - Pan ecológico y agua 18.43 gr prot - 24.80 gr lip 84.11 gr HC - 622.24 Kcal	10 - Cazuela de arroz con ternera sin guisantes - Tortilla de queso - Ensalada de tomate - Fruta - Pan ecológico y agua 25.12 gr prot - 27.20 gr lip 90.88 gr HC - 678.87 Kcal	11 - Sopa de verduras con picatostes al horno - Magro guisado en salsa de tomate natural - Patatas al horno - Fruta - Pan ecológico y agua 21.50 gr prot - 26.96 gr lip 100.15 gr HC - 709.73 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 - Emblanco - Gallo frito - Coliflor al horno - Fruta - Pan ecológico y agua 23.61 gr prot - 24.72 gr lip 88.07 gr HC - 648.35 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 - Patatas guisadas con chorizo - Tortilla francesa - Ensalada de tomate - Fruta - Pan ecológico y agua 21.69 gr prot - 22.54 gr lip 82.60 gr HC - 591.10 Kcal	18 - Sopa de verduras con arroz - Cinta de lomo de cerdo al horno - Zanahoria hervida - Fruta - Pan ecológico y agua 21.29 gr prot - 22.80 gr lip 87.76 gr HC - 625.65 Kcal	19 - Sopa de tomate - Lenguado frito - Ensalada con lechuga, maíz, zanahoria, pepino - Fruta - Pan ecológico y agua 19.37 gr prot - 26.96 gr lip 92.80 gr HC - 646.48 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 - Crema de verduras con picatostes - Rape al horno con gambas - Patatas al horno - Fruta - Pan ecológico y agua 24.17 gr prot - 21.05 gr lip 100.63 gr HC - 664.82 Kcal	24 - Ensalada de tomate, zanahoria, pepino, maíz, lechuga y aceitunas - Cazuela de fideos con magro - Fruta - Pan ecológico y agua 22.52 gr prot - 19.84 gr lip 106.29 gr HC - 631.25 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 - Sopa con pescado blanco y estrellitas - Jamoncitos de pollo al horno - Dados de berenjena asada - Fruta - Pan ecológico y agua 26.43 gr prot - 21.24 gr lip 83.94 gr HC - 622.55 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 picatostes - Merluza horno - Zanahoria hervida con cebolla - Fruta - Pan ecológico y agua 18.99 gr prot - 22.30 gr lip 87.23 gr HC - 612.40 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 - Crema con zanahoria, calabaza y gallo - Tortilla francesa - Ensalada de tomate - Fruta - Pan ecológico y agua 21.54 gr prot - 22.27 gr lip 81.68 gr HC - 601.65 Kcal

Elaborado por: