

Menú Abril 2012

Sin pescado

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2	3	4	5	6
9 - Potaje de garbanzos vegetal - Jamoncitos de pollo al horno - Ensalada con lechuga, zanahoria y maíz - Fruta - Pan ecológico y agua 26.15 gr prot - 26.26 gr lip 86.77 gr HC - 683.40 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 - 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 - Lentejas guisadas con berenjena y calabacín - Pollo empanado - Menestra de zanahorias, guisantes, judías verdes y coliflor - Fruta - Pan ecológico y agua 25.91 gr prot - 24.22 gr lip 85.03 gr HC - 660.25 Kcal
16 - Crema de calabacín con picatostes al horno - Magro con tomate - Arroz blanco hervido - Fruta - Pan ecológico y agua 23.53 gr prot - 21.91 gr lip 93.63 gr HC - 650.73 Kcal	17 - Judías blancas con chorizo - Tortilla francesa - Ensalada de tomate - Fruta - Pan ecológico y agua 25.33 gr prot - 22.06 gr lip 86.41 gr HC - 629.25 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 garbanzos con patatas y zanahorias - Flamenquin casero - Ensalada con lechuga, maíz, zanahoria, pepino - Fruta - Pan ecológico y agua 26.28 gr prot - 26.47 gr lip 93.82 gr HC - 676.45 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 - Ternera en salsa - Patatas al horno - Fruta - Pan ecológico y agua 25.81 gr prot - 20.62 gr lip 92.92 gr HC - 639.85 Kcal	24 - Ensalada con tomate, lechuga, aceitunas y brotes de soja - Cazuela de fideos con magro - Porcion quesitos - Fruta - Pan ecológico y agua 23.36 gr prot - 22.11 gr lip 103.47 gr HC - 667.75 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 - Pollo frito - Ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y pepino - Fruta - Pan ecológico y agua 22.92 gr prot - 26.01 gr lip 92.72 gr HC - 673.95 Kcal
30 - Crema de verduras con garbanzos - Tortilla de patatas - Zanahoria hervida con cebolla - Fruta - Pan ecológico y agua 22.43 gr prot - 23.77 gr lip 92.04 gr HC - 657.90 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, pepino, maíz, lechuga y aceitunas - Espirales con carne picada de cerdo, zanahoria y tomate - Yogurt - Pan ecológico y agua 23.33 gr prot - 22.26 gr lip 101.62 gr HC - 671.85 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: