

# Menú Junio 2012

## Sin cerdo

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>28</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza, zanahoria y tomate</li> <li>- Pinchitos de pollo al horno</li> <li>- Gajos de patata al horno</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>23.74 gr prot - 23.53 gr lip 86.51 gr HC - 640.74 Kcal</p>	<p><b>29</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero</li> <li>- Lenguado frito</li> <li>- Ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y pepino</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>24.32 gr prot - 20.30 gr lip 96.01 gr HC - 630.08 Kcal</p>	<p><b>30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de atún, lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo duro</li> <li>- Cazuela de fideos con rape, mejillones, gambas y guisantes</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>22.78 gr prot - 20.55 gr lip 86.17 gr HC - 595.56 Kcal</p>	<p><b>31</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de verduras con arroz</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>24.79 gr prot - 25.94 gr lip 100.08 gr HC - 708.31 Kcal</p>	<p><b>1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Estofado de alubias</li> <li>- Tortilla de calabacín</li> <li>- Ensalada de tomate</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>24.11 gr prot - 26.96 gr lip 87.73 gr HC - 669.12 Kcal</p>
<p><b>4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas con arroz</li> <li>- Merluza horno</li> <li>- Patatas al horno</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>20.28 gr prot - 23.52 gr lip 93.16 gr HC - 647.87 Kcal</p>	<p><b>5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada con lechuga, tomate y huevo duro</li> <li>- Arroz guisado con pollo</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>21.63 gr prot - 21.83 gr lip 98.83 gr HC - 677.15 Kcal</p>	<p><b>6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de puerros con picatostes al horno</li> <li>- Tortilla de espinacas</li> <li>- Porcion quesitos</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>23.62 gr prot - 23.69 gr lip 81.00 gr HC - 636.49 Kcal</p>	<p><b>7</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero con calabaza</li> <li>- Cazon frito</li> <li>- Picadillo de tomate</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>26.09 gr prot - 23.78 gr lip 88.44 gr HC - 658.30 Kcal</p>	<p><b>8</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Macarrones con tomate</li> <li>- Escalope de pollo asado</li> <li>- Ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y pepino</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>26.68 gr prot - 25.21 gr lip 96.16 gr HC - 676.37 Kcal</p>
<p><b>11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de verduras con picatostes al horno</li> <li>- Abadejo frito</li> <li>- Ensalada de pimientos asados</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>24.08 gr prot - 26.63 gr lip 98.32 gr HC - 661.36 Kcal</p>	<p><b>12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Garbanzos con acelgas</li> <li>- Tortilla de patatas</li> <li>- Ensalada de tomate</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>23.31 gr prot - 25.98 gr lip 94.66 gr HC - 689.68 Kcal</p>	<p><b>13</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz con salsa de tomate</li> <li>- Limanda al horno</li> <li>- Ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y pepino</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>25.84 gr prot - 24.93 gr lip 93.23 gr HC - 670.50 Kcal</p>	<p><b>14</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de fideos con zanahorias y guisantes</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>26.83 gr prot - 24.12 gr lip 99.50 gr HC - 696.59 Kcal</p>	<p><b>15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Potaje de judías con acelgas</li> <li>- Ensalada de atún, lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo duro</li> <li>- Porcion quesitos</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>20.89 gr prot - 22.19 gr lip 84.86 gr HC - 623.97 Kcal</p>
<p><b>18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas con berenjena y calabacín</li> <li>- Bonito al horno con tomate guisado</li> <li>- Arroz blanco hervido</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>26.20 gr prot - 24.79 gr lip 98.35 gr HC - 686.55 Kcal</p>	<p><b>19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de tomate, zanahoria, pepino, maíz, lechuga y aceitunas</li> <li>- Espirales con tomate, ternera y queso</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>25.72 gr prot - 22.44 gr lip 97.77 gr HC - 658.45 Kcal</p>	<p><b>20</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabacín con picatostes al horno</li> <li>- Gallo al horno</li> <li>- Patatas al horno</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>21.81 gr prot - 25.69 gr lip 82.07 gr HC - 636.22 Kcal</p>	<p><b>21</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de judías pintas</li> <li>- Tortilla francesa</li> <li>- Ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y pepino</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>26.77 gr prot - 20.14 gr lip 90.40 gr HC - 603.75 Kcal</p>	<p><b>22</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de tomate, zanahoria, pepino, maíz, lechuga y aceitunas</li> <li>- Hamburguesa de pollo al horno</li> <li>- Patatas fritas deluxe</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan de hamburguesa . y agua</li> </ul> <p>21.20 gr prot - 25.00 gr lip 87.67 gr HC - 640.45 Kcal</p>
<p><b>25</b></p>	<p><b>26</b></p>	<p><b>27</b></p>	<p><b>28</b></p>	<p><b>29</b></p>

Elaborado por: