

Menú Junio 2012

Sin huevo

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---|--|---|--|---|
| <p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza, zanahoria y tomate - Pinchitos de pollo al horno - Gajos de patata al horno - Fruta - Pan ecológico y agua <p>23.74 gr prot - 23.53 gr lip 86.51 gr HC - 640.74 Kcal</p> | <p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero - Lenguado frito - Ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y pepino - Fruta - Pan ecológico y agua <p>24.32 gr prot - 20.30 gr lip 96.01 gr HC - 630.08 Kcal</p> | <p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de tomate, zanahoria, pepino, maíz, lechuga y aceitunas - Cazuela de arroz con rape - Yogurt - Pan ecológico y agua <p>22.68 gr prot - 24.00 gr lip 88.00 gr HC - 634.56 Kcal</p> | <p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de verduras con arroz - Bonito al horno con tomate guisado - Patatas al horno - Fruta - Pan ecológico y agua <p>24.79 gr prot - 25.94 gr lip 100.08 gr HC - 708.31 Kcal</p> | <p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Estofado de alubias - Calabacín enharinado - Ensalada de tomate - Fruta - Pan ecológico y agua <p>18.54 gr prot - 23.49 gr lip 93.93 gr HC - 638.92 Kcal</p> |
| <p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas con arroz - Merluza horno - Patatas al horno - Fruta - Pan ecológico y agua <p>20.28 gr prot - 23.52 gr lip 93.16 gr HC - 647.87 Kcal</p> | <p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de tomate, zanahoria, pepino, maíz, lechuga y aceitunas - Arroz guisado con pollo - Fruta - Pan ecológico y agua <p>19.93 gr prot - 20.28 gr lip 102.45 gr HC - 660.10 Kcal</p> | <p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de puerros con picatostes al horno - Espinacas salteadas - Rollito de jamón y queso - Yogurt - Pan ecológico y agua <p>20.07 gr prot - 21.28 gr lip 81.93 gr HC - 592.85 Kcal</p> | <p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero con calabaza - Cazon frito - Picadillo de tomate - Fruta - Pan ecológico y agua <p>26.09 gr prot - 23.78 gr lip 88.44 gr HC - 658.30 Kcal</p> | <p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pasta de arroz con tomate - Cinta de lomo de cerdo al horno - Ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y pepino - Fruta - Pan ecológico y agua <p>23.07 gr prot - 27.34 gr lip 95.22 gr HC - 672.55 Kcal</p> |
| <p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de verduras con picatostes al horno - Abadejo frito - Ensalada de pimientos asados - Fruta - Pan ecológico y agua <p>24.08 gr prot - 26.63 gr lip 98.32 gr HC - 661.36 Kcal</p> | <p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> - Garbanzos con acelgas - Ensalada tomate y atún - Fruta - Pan ecológico y agua <p>23.96 gr prot - 21.08 gr lip 85.42 gr HC - 612.88 Kcal</p> | <p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz con salsa de tomate - Limanda al horno - Ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y pepino - Yogurt - Pan ecológico y agua <p>25.84 gr prot - 24.93 gr lip 93.23 gr HC - 670.50 Kcal</p> | <p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de arroz con zanahoria, calabacín y alcachofas - Pinchitos de pollo al horno - Patatas al horno - Fruta - Pan ecológico y agua <p>23.27 gr prot - 24.66 gr lip 95.35 gr HC - 675.09 Kcal</p> | <p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas con chorizo - Ensalada de atún, tomate, lechuga, zanahoria y maíz - Fruta - Pan ecológico y agua <p>26.23 gr prot - 19.55 gr lip 89.27 gr HC - 621.75 Kcal</p> |
| <p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas con berenjena y calabacín - Bonito al horno con tomate guisado - Arroz blanco hervido - Fruta - Pan ecológico y agua <p>26.20 gr prot - 24.79 gr lip 98.35 gr HC - 686.55 Kcal</p> | <p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de tomate, zanahoria, pepino, maíz, lechuga y aceitunas - Pasta de arroz con ternera, tomate y queso - Yogurt - Pan ecológico y agua <p>26.21 gr prot - 25.10 gr lip 93.93 gr HC - 697.57 Kcal</p> | <p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín con picatostes al horno - Gallo al horno - Patatas al horno - Fruta - Pan ecológico y agua <p>21.81 gr prot - 25.69 gr lip 82.07 gr HC - 636.22 Kcal</p> | <p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de judías pintas - Filetitos de cerdo en salsa - Ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y pepino - Fruta - Pan ecológico y agua <p>28.67 gr prot - 25.08 gr lip 91.80 gr HC - 661.23 Kcal</p> | <p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de tomate, zanahoria, pepino, maíz, lechuga y aceitunas - Hamburguesa de pollo al horno - Patatas fritas deluxe - Fruta - Pan de hamburguesa . y agua <p>21.20 gr prot - 25.00 gr lip 87.67 gr HC - 640.45 Kcal</p> |
| <p>25</p> | <p>26</p> | <p>27</p> | <p>28</p> | <p>29</p> |

Elaborado por: