

Menú Junio 2012

Sin lactosa + Sin huevo

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
28 - Crema de calabaza, zanahoria y tomate - Pinchitos de pollo al horno - Gajos de patata al horno - Fruta - Pan ecológico y agua 23.74 gr prot - 23.53 gr lip 86.51 gr HC - 640.74 Kcal	29 - Puchero - Lenguado frito - Ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y pepino - Fruta - Pan ecológico y agua 24.32 gr prot - 20.30 gr lip 96.01 gr HC - 630.08 Kcal	30 - Ensalada de tomate, zanahoria, pepino, maíz, lechuga y aceitunas - Cazuela de arroz con rape - Yogurt de soja - Pan ecológico y agua 20.95 gr prot - 22.82 gr lip 84.20 gr HC - 613.41 Kcal	31 - Sopa de verduras con arroz - Bonito al horno con tomate guisado - Patatas al horno - Fruta - Pan ecológico y agua 24.79 gr prot - 25.94 gr lip 100.08 gr HC - 708.31 Kcal	1 - Estofado de alubias - Calabacín enharinado - Ensalada de tomate - Fruta - Pan ecológico y agua 18.54 gr prot - 23.49 gr lip 93.93 gr HC - 638.92 Kcal
4 - Lentejas con arroz - Merluza horno - Patatas al horno - Fruta - Pan ecológico y agua 20.28 gr prot - 23.52 gr lip 93.16 gr HC - 647.87 Kcal	5 - Ensalada de tomate, zanahoria, pepino, maíz, lechuga y aceitunas - Arroz guisado con pollo - Fruta - Pan ecológico y agua 19.93 gr prot - 20.28 gr lip 102.45 gr HC - 660.10 Kcal	6 - Crema de puerros con picatostes al horno - Jamoncitos de pollo al horno - Espinacas salteadas con patatas - Yogurt de soja - Pan ecológico y agua 26.00 gr prot - 24.03 gr lip 88.79 gr HC - 692.55 Kcal	7 - Puchero con calabaza - Cazon frito - Picadillo de tomate - Fruta - Pan ecológico y agua 26.09 gr prot - 23.78 gr lip 88.44 gr HC - 658.30 Kcal	8 - Pasta de arroz con tomate - Cinta de lomo de cerdo al horno - Ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y pepino - Fruta - Pan ecológico y agua 23.07 gr prot - 27.34 gr lip 95.22 gr HC - 672.55 Kcal
11 - Sopa de verduras con picatostes al horno - Abadejo frito - Ensalada de pimientos asados - Fruta - Pan ecológico y agua 24.08 gr prot - 26.63 gr lip 98.32 gr HC - 661.36 Kcal	12 - Garbanzos con acelgas - Ensalada tomate y atún - Fruta - Pan ecológico y agua 23.96 gr prot - 21.08 gr lip 85.42 gr HC - 612.88 Kcal	13 - Arroz con salsa de tomate - Limanda al horno - Ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y pepino - Yogurt de soja - Pan ecológico y agua 24.11 gr prot - 23.75 gr lip 89.43 gr HC - 649.35 Kcal	14 - Cazuela de arroz con zanahoria, calabacín y alcachofas - Pinchitos de pollo al horno - Patatas al horno - Fruta - Pan ecológico y agua 23.27 gr prot - 24.66 gr lip 95.35 gr HC - 675.09 Kcal	15 - Ensalada de atún, tomate, lechuga, zanahoria y maíz - Judías blancas con chorizo - Fruta - Pan ecológico y agua 26.23 gr prot - 19.55 gr lip 89.27 gr HC - 621.75 Kcal
18 - Lentejas con berenjena y calabacín - Bonito al horno con tomate guisado - Arroz blanco hervido - Fruta - Pan ecológico y agua 26.20 gr prot - 24.79 gr lip 98.35 gr HC - 686.55 Kcal	19 - Ensalada de tomate, zanahoria, pepino, maíz, lechuga y aceitunas - Pasta de arroz con tomate y salchichas - Yogurt de soja - Pan ecológico y agua 15.46 gr prot - 22.90 gr lip 83.33 gr HC - 615.75 Kcal	20 - Crema de calabacín con picatostes al horno - Gallo al horno - Patatas al horno - Fruta - Pan ecológico y agua 21.81 gr prot - 25.69 gr lip 82.07 gr HC - 636.22 Kcal	21 - Sopa de judías pintas - Filetitos de cerdo en salsa - Ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y pepino - Fruta - Pan ecológico y agua 28.67 gr prot - 25.08 gr lip 91.80 gr HC - 661.23 Kcal	22 - Ensalada de tomate, zanahoria, pepino, maíz, lechuga y aceitunas - Hamburguesa de pollo al horno - Patatas fritas deluxe - Fruta - Pan de hamburguesa . y agua 21.20 gr prot - 25.00 gr lip 87.67 gr HC - 640.45 Kcal
25	26	27	28	29

Elaborado por: