

Menú Junio 2012

Sin lactosa

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 atún, lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo duro - Cazuela de fideos con rape - Yogurt de soja - Pan ecológico y agua 23.69 gr prot - 22.23 gr lip 83.85 gr HC - 628.08 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 - Tortilla de calabacín - Ensalada de tomate - Fruta - Pan ecológico y agua 24.11 gr prot - 26.96 gr lip 87.73 gr HC - 669.12 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 con lechuga, tomate y huevo duro - Arroz guisado con pollo - Fruta - Pan ecológico y agua 21.63 gr prot - 21.83 gr lip 98.83 gr HC - 677.15 Kcal	6 - Crema de puerros con picatostes al horno - Tortilla de espinacas - Ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y pepino - Yogurt de soja - Pan ecológico y agua 22.82 gr prot - 26.04 gr lip 85.49 gr HC - 648.84 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 - Macarrones con tomate - Cinta de lomo de cerdo al horno - Ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y pepino - Fruta - Pan ecológico y agua 25.67 gr prot - 24.50 gr lip 99.85 gr HC - 674.27 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 - Tortilla de patatas - Ensalada de tomate - Fruta - Pan ecológico y agua 23.31 gr prot - 25.98 gr lip 94.66 gr HC - 689.68 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 fideos con zanahorias y guisantes - Pinchitos de pollo al horno - Patatas al horno - Fruta - Pan ecológico y agua 26.83 gr prot - 24.12 gr lip 99.50 gr HC - 696.59 Kcal	15 - Judías blancas con chorizo - Ensalada de atún, lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo duro - Fruta - Pan ecológico y agua 21.73 gr prot - 19.88 gr lip 89.27 gr HC - 606.91 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 - Espirales con atún y tomate - Yogurt de soja - Pan ecológico y agua 23.56 gr prot - 23.10 gr lip 90.49 gr HC - 649.20 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 - Tortilla francesa - Ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y pepino - Fruta - Pan ecológico y agua 26.77 gr prot - 20.14 gr lip 90.40 gr HC - 603.75 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: