

Menú Mayo 2012

Sin lactosa + Sin huevo

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
30 - Crema de verduras con garbanzos - Merluza horno - Zanahoria hervida con cebolla - Fruta - Pan ecológico y agua 22.12 gr prot - 21.93 gr lip 83.32 gr HC - 606.15 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 - Pasta de arroz con atún y tomate - Yogurt de soja - Pan ecológico y agua 21.01 gr prot - 22.57 gr lip 92.26 gr HC - 655.70 Kcal	4 - 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
7 - Sopa con garbanzos, calabaza y zanahoria - Lenguado al horno - Coliflor al horno - Fruta - Pan ecológico y agua 21.57 gr prot - 23.60 gr lip 80.65 gr HC - 609.85 Kcal	8 - Ensalada de tomate, zanahoria, pepino, maíz, lechuga y aceitunas - Arroz guisado con pollo - Yogurt de soja - Pan ecológico y agua 21.43 gr prot - 21.30 gr lip 99.60 gr HC - 682.00 Kcal	9 - Crema de zanahorias con picatostes al horno - Merluza horno - Patatas al horno - Fruta - Pan ecológico y agua 19.07 gr prot - 22.93 gr lip 90.92 gr HC - 632.34 Kcal	10 - Lentejas con berenjena y calabacín - Jamoncitos de pollo al horno - Patatas al horno - Fruta - Pan ecológico y agua 23.76 gr prot - 21.41 gr lip 85.67 gr HC - 626.92 Kcal	11 - Sopa con fideos de arroz - Cinta de lomo de cerdo al horno - Ensalada con lechuga, maíz, zanahoria, pepino - Fruta - Pan ecológico y agua 22.29 gr prot - 23.93 gr lip 86.24 gr HC - 639.17 Kcal
14 - Crema de calabacín con picatostes al horno - Hamburguesa de pollo al horno - Patatas al horno - Fruta - Pan ecológico y agua 23.60 gr prot - 20.62 gr lip 97.27 gr HC - 663.24 Kcal	15 - Potaje de garbanzos vegetal - Limanda al horno - Zanahoria hervida - Fruta - Pan ecológico y agua 26.72 gr prot - 20.03 gr lip 85.49 gr HC - 611.70 Kcal	16 - Ensalada con tomate, lechuga, aceitunas y brotes de soja - Pasta de arroz con tomate y zanahorias - Yogurt de soja - Pan ecológico y agua 14.99 gr prot - 19.91 gr lip 98.30 gr HC - 637.53 Kcal	17 - Crema de guisantes - Cinta de lomo de cerdo al horno - Lechuga aliñada - Fruta - Pan ecológico y agua 25.67 gr prot - 24.08 gr lip 85.28 gr HC - 651.35 Kcal	18 - Arroz con alcachofas - Boquerones fritos - Ensalada de tomate - Fruta - Pan ecológico y agua 22.74 gr prot - 26.08 gr lip 89.03 gr HC - 591.70 Kcal
21 - Lentejas guisadas con berenjena y calabacín - Gallo al horno - Arroz blanco hervido - Fruta - Pan ecológico y agua 23.44 gr prot - 23.39 gr lip 91.36 gr HC - 649.11 Kcal	22 - 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	23 - Sopa de verduras con picatostes al horno - Cinta de lomo de cerdo al horno - Picadillo de tomate - Fruta - Pan ecológico y agua 22.26 gr prot - 26.08 gr lip 84.85 gr HC - 646.79 Kcal	24 - Judías blancas con chorizo - Merluza horno - Ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y pepino - Fruta - Pan ecológico y agua 25.76 gr prot - 24.93 gr lip 92.74 gr HC - 659.70 Kcal	25 - Arroz con pisto de verduras con calabacín y berenjena al horno - Escalope de pollo asado - Zanahoria hervida - Fruta - Pan ecológico y agua 22.60 gr prot - 23.56 gr lip 89.28 gr HC - 626.25 Kcal
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

Elaborado por: