

Menú Septiembre 2012

Sin lactosa + Sin huevo

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3	4	5	6	7
10 - Ensalada de lechuga tomate, zanahoria, pepino y maíz - Pasta de arroz con carne picada de cerdo, zanahoria y tomate - Fruta - Pan ecológico y agua 16.76 gr prot - 19.26 gr lip 95.77 gr HC - 603.60 Kcal	11 - Lentejas guisadas con berenjena y calabacín - Merluza horno - Patatas al horno - Fruta - Pan ecológico y agua 20.15 gr prot - 21.30 gr lip 85.55 gr HC - 594.17 Kcal	12 - Crema de calabacín con picatostes al horno - Pollo a la plancha - Ensalada con tomate - Yogurt de soja - Pan ecológico y agua 22.40 gr prot - 21.12 gr lip 70.68 gr HC - 586.85 Kcal	13 - Puchero con calabaza - Jamoncitos de pollo al horno - Menestra de zanahorias, guisantes, judías verdes y coliflor hervida - Fruta - Pan ecológico y agua 27.17 gr prot - 22.18 gr lip 85.29 gr HC - 654.85 Kcal	14 - Arroz con salsa de tomate - Cazon frito - Ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y pepino - Fruta - Pan ecológico y agua 22.56 gr prot - 25.66 gr lip 99.55 gr HC - 676.85 Kcal
17 - Sopa de verduras con calabacín, calabaza y zanahoria - Bonito al horno guisado con tomate, pimienta, cebolla, patata, calabacín y berenjena - Fruta - Pan ecológico y agua 22.12 gr prot - 26.22 gr lip 81.39 gr HC - 631.02 Kcal	18 - Judías blancas guisadas con chorizo - Calabacín gratinado - Ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y pepino - Fruta - Pan ecológico y agua 22.99 gr prot - 20.13 gr lip 93.58 gr HC - 609.49 Kcal	19 - Sopa con arroz y zanahorias - Pinchitos de pollo al horno - Ensalada de tomate - Fruta - Pan ecológico y agua 23.77 gr prot - 22.98 gr lip 98.40 gr HC - 672.20 Kcal	20 - Ensalada de tomate, zanahoria, pepino, maíz, lechuga y aceitunas - Arroz guisado con rape y gambas - Fruta - Pan ecológico y agua 22.50 gr prot - 19.92 gr lip 95.88 gr HC - 619.90 Kcal	21 - Crema de verduras con garbanzos - Pizza casera de atún sin queso - Yogurt de soja - Pan ecológico y agua 27.17 gr prot - 21.51 gr lip 92.73 gr HC - 674.75 Kcal
24 - Arroz con pisto de verduras con calabacín y berenjena al horno - Pollo a la plancha - Zanahoria hervida - Fruta - Pan ecológico y agua 21.19 gr prot - 20.65 gr lip 89.92 gr HC - 612.70 Kcal	25 - Patatas guisadas con magro - Merluza horno - Ensalada con lechuga, maíz, zanahoria, pepino y aceitunas - Fruta - Pan ecológico y agua 24.83 gr prot - 25.51 gr lip 89.86 gr HC - 644.89 Kcal	26 - Ensalada de lechuga con tomate, atún, zanahoria, maíz, cebolla, aceitunas y espárragos blancos - Pasta de arroz con atún y tomate - Yogurt de soja - Pan ecológico y agua 24.09 gr prot - 24.22 gr lip 90.96 gr HC - 687.95 Kcal	27 - Sopa de guisantes - Cinta de lomo de cerdo al horno - Ensalada con lechuga y pepino - Fruta - Pan ecológico y agua 25.88 gr prot - 24.17 gr lip 85.85 gr HC - 655.25 Kcal	28 - Lentejas con arroz - Abadejo frito - Ensalada de tomate - Fruta - Pan ecológico y agua 22.57 gr prot - 25.97 gr lip 90.64 gr HC - 668.45 Kcal
1 - Potaje de judías vegetal - Limanda al horno - Zanahorias baby cocidas - Fruta - Pan ecológico y agua 26.30 gr prot - 21.73 gr lip 84.16 gr HC - 627.91 Kcal	2 - 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	3 - Crema de calabaza con picatostes al horno - Pavo al horno con patatas al horno - Yogurt de soja - Pan ecológico y agua 24.05 gr prot - 26.18 gr lip 83.19 gr HC - 674.70 Kcal	4 - Puchero con calabaza - Merluza horno - Ensalada de tomate - Fruta - Pan ecológico y agua 22.06 gr prot - 22.08 gr lip 81.93 gr HC - 601.80 Kcal	5 - Pasta de arroz con tomate - Pollo a la plancha - Ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y pepino - Fruta - Pan ecológico y agua 22.67 gr prot - 25.14 gr lip 92.17 gr HC - 661.10 Kcal

Elaborado por: