

Menú Septiembre 2012

Sin lactosa

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3	4	5	6	7
10 - Ensalada de lechuga ,tomate y huevo duro - Espirales con carne picada de cerdo, zanahoria y tomate - Fruta - Pan ecológico y agua 23.11 gr prot - 21.70 gr lip 99.11 gr HC - 659.80 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 para alérgicos a la leche - Tortilla de patatas - Ensalada con tomate - Yogurt de soja - Pan ecológico y agua 19.56 gr prot - 21.90 gr lip 82.64 gr HC - 611.65 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 - Tortilla de calabacín - Ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y pepino - Fruta - Pan ecológico y agua 26.62 gr prot - 26.91 gr lip 95.36 gr HC - 691.95 Kcal	19 - Sopa con estrellitas - Pinchitos de pollo al horno - Ensalada de tomate - Fruta - Pan ecológico y agua 24.08 gr prot - 20.84 gr lip 83.51 gr HC - 604.15 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 con lechuga, tomate y huevo duro - Macarrones con atún y tomate - Yogurt de soja - Pan ecológico y agua 24.11 gr prot - 23.54 gr lip 94.25 gr HC - 678.85 Kcal	27 - Sopa de guisantes - Tortilla francesa - Ensalada de tomate - Fruta - Pan ecológico y agua 22.70 gr prot - 21.28 gr lip 82.69 gr HC - 609.20 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 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	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 - Coditos con tomate frito - Tortilla francesa - Ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y pepino - Fruta - Pan ecológico y agua 22.16 gr prot - 21.78 gr lip 94.86 gr HC - 627.90 Kcal

Elaborado por: