

Menú Septiembre 2012

Sin legumbres

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3	4	5	6	7
10 - Ensalada de lechuga ,tomate y huevo duro - Espirales con tomate, ternera y queso - Fruta - Pan ecológico y agua 25.50 gr prot - 21.88 gr lip 95.26 gr HC - 646.40 Kcal	11 - Sopa de verduras con pollo - Merluza horno - Patatas al horno - Fruta - Pan ecológico y agua 19.58 gr prot - 23.52 gr lip 91.86 gr HC - 643.04 Kcal	12 - Crema de calabacín con picatostes al horno - Tortilla de patatas - Picadillo de tomate - Yogurt - Pan ecológico y agua 20.55 gr prot - 27.69 gr lip 81.94 gr HC - 654.65 Kcal	13 - Sopa con estrellitas, zanahoria y calabaza - Jamoncitos de pollo al horno - Coliflor al horno - Fruta - Pan ecológico y agua 23.01 gr prot - 19.71 gr lip 83.89 gr HC - 607.10 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 - Patatas guisadas con chorizo - Tortilla de calabacín - Ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y pepino - Fruta - Pan ecológico y agua 22.98 gr prot - 27.39 gr lip 91.55 gr HC - 653.80 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 - Arroz guisado con rape y gambas - Palitos de merluza - Ensalada con lechuga, zanahoria y maíz - Fruta - Pan ecológico y agua 24.81 gr prot - 26.51 gr lip 103.32 gr HC - 684.55 Kcal	21 - Crema de verduras - Pizza casera con queso - Fruta - Pan ecológico y agua 21.97 gr prot - 22.02 gr lip 92.03 gr HC - 640.95 Kcal
24 - Arroz con pisto de verduras con calabacín y berenjena al horno - Hamburguesa de ternera al horno - Zanahoria hervida - Fruta - Pan ecológico y agua 17.60 gr prot - 25.86 gr lip 91.28 gr HC - 635.00 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 - Pan ecológico y agua 25.84 gr prot - 24.72 gr lip 98.05 gr HC - 700.00 Kcal	27 - Sopa de tomate - Tortilla francesa - Loncha de queso - Fruta - Pan ecológico y agua 23.63 gr prot - 20.65 gr lip 83.00 gr HC - 600.20 Kcal	28 - Sopa de verduras con arroz - Abadejo frito - Ensalada de tomate - Fruta - Pan ecológico y agua 20.92 gr prot - 24.99 gr lip 91.16 gr HC - 660.82 Kcal
1 - Emblancho - Limanda al horno - Zanahorias baby cocidas - Fruta - Pan ecológico y agua 23.04 gr prot - 21.54 gr lip 83.63 gr HC - 604.70 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 - Pavo al horno con patatas al horno - Yogurt - Pan ecológico y agua 25.00 gr prot - 25.21 gr lip 82.02 gr HC - 654.55 Kcal	4 - Sopa de verduras con pollo - Merluza horno - Ensalada de tomate - Fruta - Pan ecológico y agua 18.56 gr prot - 23.64 gr lip 82.99 gr HC - 606.05 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: