

Menú Septiembre 2012

Sin pescado

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 - Lentejas guisadas con berenjena y calabacín - Filetitos de cerdo en salsa - Patatas al horno - Fruta - Pan ecológico y agua 22.99 gr prot - 23.71 gr lip 86.67 gr HC - 631.90 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 - 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 - Pollo frito - Ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y pepino - Fruta - Pan ecológico y agua 22.92 gr prot - 26.01 gr lip 92.72 gr HC - 673.95 Kcal
17 - Sopa de verduras con acelgas y pan - Magro guisado en salsa de tomate natural - Patatas al horno - Fruta - Pan ecológico y agua 21.93 gr prot - 24.01 gr lip 101.42 gr HC - 689.94 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 pollo - Fruta - Pan ecológico y agua 19.93 gr prot - 20.28 gr lip 102.45 gr HC - 660.10 Kcal	21 - Crema de verduras con garbanzos - Pizza - Yogurt - Pan ecológico y agua 26.67 gr prot - 21.20 gr lip 96.38 gr HC - 673.65 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 - Tortilla con calabacín - Ensalada con lechuga, maíz, zanahoria, pepino y aceitunas - Fruta - Pan ecológico y agua 23.45 gr prot - 21.32 gr lip 90.24 gr HC - 603.54 Kcal	26 - Ensalada con lechuga, tomate y huevo duro - Macarrones con ternera y tomate - Yogurt - Pan ecológico y agua 25.44 gr prot - 21.75 gr lip 85.83 gr HC - 629.82 Kcal	27 - Sopa de guisantes - Tortilla francesa - Loncha de queso - Fruta - Pan ecológico y agua 26.34 gr prot - 20.44 gr lip 80.45 gr HC - 608.70 Kcal	28 - Lentejas con arroz - Pollo frito - Ensalada de tomate - Fruta - Pan ecológico y agua 23.89 gr prot - 25.79 gr lip 84.87 gr HC - 669.83 Kcal
1 - Potaje de judías vegetal - Cinta de lomo de cerdo al horno - Zanahorias baby cocidas - Fruta - Pan ecológico y agua 25.96 gr prot - 26.13 gr lip 87.12 gr HC - 668.16 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 con garbanzos, patatas y calabaza - Pollo a la plancha - Ensalada de tomate - Fruta - Pan ecológico y agua 25.71 gr prot - 23.18 gr lip 82.29 gr HC - 644.75 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: