

# Menú Octubre 2012

## Sin lactosa

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Potaje de judías vegetal</li> <li>- Tortilla francesa</li> <li>- Zanahorias baby cocidas</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>22.85 gr prot - 20.30 gr lip 83.43 gr HC - 594.01 Kcal</p>	<p><b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada con lechuga, tomate y huevo duro</li> <li>- Arroz guisado con pollo</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>21.63 gr prot - 21.83 gr lip 98.83 gr HC - 677.15 Kcal</p>	<p><b>3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza con picatostes al horno</li> <li>- Pavo al horno con patatas al horno</li> <li>- Yogurt de soja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>24.05 gr prot - 26.18 gr lip 83.19 gr HC - 674.70 Kcal</p>	<p><b>4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero con calabaza</li> <li>- Merluza horno</li> <li>- Ensalada de tomate</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>22.06 gr prot - 22.08 gr lip 81.93 gr HC - 601.80 Kcal</p>	<p><b>5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Coditos con tomate frito</li> <li>- Tortilla francesa</li> <li>- Ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y pepino</li> <li>- Fruta:melón</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>22.16 gr prot - 21.78 gr lip 94.86 gr HC - 627.90 Kcal</p>
<p><b>8</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de verduras con arroz</li> <li>- Contramuslo de pollo al horno</li> <li>- Patatas al horno</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>23.13 gr prot - 19.73 gr lip 93.53 gr HC - 650.59 Kcal</p>	<p><b>9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con berenjena y calabacín</li> <li>- Abadejo frito</li> <li>- Ensalada con lechuga, maíz, zanahoria, pepino y aceitunas</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>25.04 gr prot - 27.63 gr lip 92.58 gr HC - 672.90 Kcal</p>	<p><b>10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de tomate, zanahoria, pepino, maíz, lechuga y aceitunas</li> <li>- Macarrones con tomate y calabacín</li> <li>- Yogurt de soja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>16.79 gr prot - 20.13 gr lip 90.37 gr HC - 591.90 Kcal</p>	<p><b>11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Potaje de garbanzos vegetal</li> <li>- Tiras de calamar al horno con patatas, zanahorias y guisantes</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>27.50 gr prot - 21.39 gr lip 94.99 gr HC - 652.75 Kcal</p>	<p><b>12</b></p>
<p><b>15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías blancas guisadas con chorizo</li> <li>- Merluza horno</li> <li>- Menestra de zanahorias, guisantes, judías verdes y coliflor hervida</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>25.89 gr prot - 24.58 gr lip 89.93 gr HC - 669.30 Kcal</p>	<p><b>16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de fideos</li> <li>- Rape al horno en salsa con mejillones y gambas</li> <li>- Ensalada de lechuga con tomate, zanahoria, maíz, aceitunas y espárragos blancos</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>23.81 gr prot - 27.11 gr lip 90.08 gr HC - 666.07 Kcal</p>	<p><b>17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz con salsa de tomate</li> <li>- Tortilla calabacín</li> <li>- Ensalada con lechuga, maíz, zanahoria, pepino y aceitunas</li> <li>- Yogurt de soja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>18.81 gr prot - 25.07 gr lip 92.33 gr HC - 644.30 Kcal</p>	<p><b>18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de puerros con picatostes al horno</li> <li>- Cinta de lomo de cerdo al horno</li> <li>- Patatas al horno</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>24.44 gr prot - 25.97 gr lip 94.68 gr HC - 687.84 Kcal</p>	<p><b>19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero con calabaza</li> <li>- Pollo a la plancha</li> <li>- Picadillo de tomate</li> <li>- Fruta:melón</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>25.40 gr prot - 23.05 gr lip 81.08 gr HC - 637.70 Kcal</p>
<p><b>22</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de zanahoria</li> <li>- Bonito al horno con tomate guisado</li> <li>- Cus cus</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>24.63 gr prot - 25.81 gr lip 105.18 gr HC - 697.67 Kcal</p>	<p><b>23</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con berenjena y calabacín</li> <li>- Tortilla de patatas</li> <li>- Ensalada de tomate</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>19.44 gr prot - 23.26 gr lip 85.40 gr HC - 608.93 Kcal</p>	<p><b>24</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de arroz con zanahoria, calabacín y alcachofas</li> <li>- Jamoncitos de pollo al horno</li> <li>- Ensalada de tomate</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>20.50 gr prot - 23.81 gr lip 85.82 gr HC - 636.05 Kcal</p>	<p><b>25</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada con lechuga, tomate y huevo duro</li> <li>- Macarrones con tomate y calabacín</li> <li>- Yogurt de soja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>18.49 gr prot - 21.68 gr lip 86.75 gr HC - 608.95 Kcal</p>	<p><b>26</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Potaje de garbanzos vegetal</li> <li>- Limanda al horno</li> <li>- Ensalada con lechuga, maíz, zanahoria, tomate, pepino y palmito</li> <li>- Fruta:melón</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>27.78 gr prot - 25.31 gr lip 89.26 gr HC - 668.00 Kcal</p>
<p><b>29</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa con estrellitas, zanahoria y calabaza</li> <li>- Cazon frito</li> <li>- Ensalada de pimientos asados</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>25.60 gr prot - 22.95 gr lip 101.50 gr HC - 644.55 Kcal</p>	<p><b>30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabacín con picatostes al horno</li> <li>- Pinchitos de pollo al horno</li> <li>- Patatas al horno</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>23.70 gr prot - 24.74 gr lip 83.13 gr HC - 638.69 Kcal</p>	<p><b>31</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías blancas guisadas con chorizo</li> <li>- Tortilla francesa</li> <li>- Ensalada de tomate</li> <li>- Fruta:melón</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>25.33 gr prot - 22.06 gr lip 86.41 gr HC - 629.25 Kcal</p>	<p><b>1</b></p>	<p><b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puré de lentejas</li> <li>- Merluza horno</li> <li>- Menestra de zanahorias, guisantes, judías verdes y coliflor hervida</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>21.59 gr prot - 21.65 gr lip 86.41 gr HC - 612.43 Kcal</p>

Elaborado por: