

Menú Octubre 2012

Sin legumbres

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 - Emblanco - Limanda al horno - Zanahorias baby cocidas - Fruta:manzana - 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:pera - 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 - Merluza horno - Ensalada de tomate - Fruta: plátano - 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:melón - Pan ecológico y agua 22.16 gr prot - 21.78 gr lip 94.86 gr HC - 627.90 Kcal
8 - Sopa de verduras con arroz - Contramuslo de pollo al horno - Patatas al horno - Fruta:pera - Pan ecológico y agua 23.13 gr prot - 19.73 gr lip 93.53 gr HC - 650.59 Kcal	9 - Sopa con estrellitas - Abadejo frito - Ensalada con lechuga y aceitunas - Fruta:manzana - Pan ecológico y agua 22.22 gr prot - 25.78 gr lip 88.67 gr HC - 660.72 Kcal	10 - Ensalada de tomate, zanahoria, pepino, maíz, lechuga, aceitunas y huevo duro - Macarrones con tomate, calabacín y queso - Yogurt - Pan ecológico y agua 20.93 gr prot - 23.63 gr lip 86.02 gr HC - 626.78 Kcal	11 - Crema de verduras con picatostes - Tiras de calamar al horno con patas y zanahorias - Fruta: plátano - Pan ecológico y agua 23.10 gr prot - 19.54 gr lip 96.18 gr HC - 629.95 Kcal	12
15 - Patatas guisadas con chorizo - Merluza horno - Zanahorias baby cocidas - Fruta:manzana - Pan ecológico y agua 20.51 gr prot - 24.98 gr lip 84.71 gr HC - 616.15 Kcal	16 - Cazuela de fideos - Rape al horno en salsa con mejillones y gambas - Ensalada de lechuga con tomate,zanahoria, maíz, aceitunas y espárragos blancos - Fruta:pera - Pan ecológico y agua 23.81 gr prot - 27.11 gr lip 90.08 gr HC - 666.07 Kcal	17 - Arroz con salsa de tomate - Tortilla calabacín - Ensalada con lechuga, maíz, zanahoria, pepino y aceitunas - Yogurt - Pan ecológico y agua 20.54 gr prot - 26.25 gr lip 96.13 gr HC - 665.45 Kcal	18 - Crema de puerros con picatostes al horno - Cinta de lomo de cerdo al horno - Patatas al horno - Fruta: plátano - Pan ecológico y agua 24.44 gr prot - 25.97 gr lip 94.68 gr HC - 687.84 Kcal	19 - Sopa de pescado y patatas - Salchicha de pollo y pavo al horno - Picadillo de tomate - Fruta:melón - Pan ecológico y agua 20.52 gr prot - 23.76 gr lip 82.26 gr HC - 590.75 Kcal
22 - Crema de zanahorias con queso - Bonito al horno con tomate guisado - Cus cus - Fruta:pera - Pan ecológico y agua 26.33 gr prot - 25.03 gr lip 106.11 gr HC - 701.07 Kcal	23 - Sopa de verduras con picatostes al horno - Tortilla de patatas - Loncha de queso - Fruta:manzana - Pan ecológico y agua 22.47 gr prot - 23.91 gr lip 89.13 gr HC - 650.69 Kcal	24 - Cazuela de arroz con zanahoria, calabacín y alcachofas - Jamoncitos de pollo al horno - Ensalada de tomate - Fruta: plátano - Pan ecológico y agua 20.50 gr prot - 23.81 gr lip 85.82 gr HC - 636.05 Kcal	25 - Ensalada con lechuga, tomate y huevo duro - Macarrones con tomate, zanahoria y queso - Yogurt - Pan ecológico y agua 23.14 gr prot - 21.09 gr lip 92.44 gr HC - 636.10 Kcal	26 - Sopa con arroz y zanahorias - Limanda al horno - Ensalada con lechuga,maiz,zanahoria,tomate ,pepino y palmito - Fruta:melón - Pan ecológico y agua 23.56 gr prot - 22.95 gr lip 101.69 gr HC - 677.55 Kcal
29 - Sopa con estrellitas, zanahoria y calabaza - Cazon frito - Ensalada de pimientos asados - Fruta:manzana - Pan ecológico y agua 25.60 gr prot - 22.95 gr lip 101.50 gr HC - 644.55 Kcal	30 - Crema de calabacín con picatostes al horno - Pinchitos de pollo al horno - Patatas al horno - Fruta:pera - Pan ecológico y agua 23.70 gr prot - 24.74 gr lip 83.13 gr HC - 638.69 Kcal	31 - Patatas guisadas con chorizo - Tortilla francesa - Ensalada de tomate y queso fresco - Fruta:melón - Pan ecológico y agua 23.19 gr prot - 22.95 gr lip 82.80 gr HC - 602.40 Kcal	1 	2 - Crema de verduras - Merluza horno - Coliflor rebozada - Fruta: plátano - Pan ecológico y agua 19.27 gr prot - 26.65 gr lip 81.75 gr HC - 632.35 Kcal

Elaborado por: