

Menú Octubre 2012

Sin pescado

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 - Potaje de judías vegetal - Cinta de lomo de cerdo al horno - Zanahorias baby cocidas - Fruta:manzana - 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: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 - Puchero con calabaza - Pollo a la plancha - Ensalada de tomate - Fruta: plátano - 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: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 - Lentejas guisadas con berenjena y calabacín - Magro guisado en salsa de tomate natural - Ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y pepino - Fruta:manzana - Pan ecológico y agua 22.46 gr prot - 25.93 gr lip 91.36 gr HC - 641.18 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 - Potaje de garbanzos vegetal - Tortilla francesa - Picadillo de tomate - Fruta: plátano - Pan blanco . y agua 22.54 gr prot - 21.54 gr lip 87.00 gr HC - 603.45 Kcal	12
15 - Judías blancas guisadas con chorizo - Tortilla francesa - Menestra de zanahorias, guisantes, judías verdes y coliflor hervida - Fruta:manzana - Pan ecológico y agua 26.83 gr prot - 22.05 gr lip 89.65 gr HC - 649.55 Kcal	16 - Ensalada de lechuga con tomate, zanahoria, maíz, cebolla, aceitunas y espárragos blancos - Cazuela de fideos con pollo - Fruta:pera - Pan ecológico y agua 24.28 gr prot - 20.32 gr lip 97.95 gr HC - 627.30 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 - Puchero con calabaza - Salchicha de pollo y pavo al horno - Picadillo de tomate - Fruta:melón - Pan ecológico y agua 20.61 gr prot - 22.89 gr lip 80.44 gr HC - 610.50 Kcal
22 - Crema de zanahorias con queso - Magro con tomate - Cus cus - Fruta:pera - Pan ecológico y agua 25.62 gr prot - 20.09 gr lip 105.59 gr HC - 663.23 Kcal	23 - Lentejas guisadas con berenjena y calabacín - Tortilla de patatas - Loncha de queso - Fruta:manzana - Pan ecológico y agua 23.08 gr prot - 22.42 gr lip 83.16 gr HC - 608.43 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 - Potaje de garbanzos vegetal - Flamenquin casero - Ensalada con lechuga,maiz,zanahoria,tomate ,pepino y palmito - Fruta:melón - Pan ecológico y agua 22.42 gr prot - 26.69 gr lip 93.50 gr HC - 672.54 Kcal
29 - Sopa con estrellitas, zanahoria y calabaza - Pollo frito - Ensalada de pimientos asados - Fruta - Pan ecológico y agua 25.96 gr prot - 23.30 gr lip 94.67 gr HC - 641.65 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 - Judías blancas guisadas con chorizo - Tortilla francesa - Ensalada de tomate y queso fresco - Fruta:melón - Pan ecológico y agua 26.83 gr prot - 22.47 gr lip 86.61 gr HC - 640.55 Kcal	1 	2 - Puré de lentejas - Pollo a la plancha - Menestra de zanahorias, guisantes, judías verdes y coliflor hervida - Fruta: plátano - Pan ecológico y agua 25.24 gr prot - 22.75 gr lip 86.77 gr HC - 655.38 Kcal

Elaborado por: