

# Menú Noviembre 2012

## Sin huevo

| Lunes                                                                                                                                                                                                                                                 | Martes                                                                                                                                                                                                                                                                | Miércoles                                                                                                                                                                                                                                                | Jueves                                                                                                                                                                                                                                                    | Viernes                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>29</b><br>- Sopa de verduras con arroz<br>- Cazon frito<br>- Ensalada de pimientos asados<br>- Fruta:manzana<br>- <b>Pan ecológico</b> y agua<br><br>24.06 gr prot - 25.82 gr lip<br>101.23 gr HC - 667.75 Kcal                                    | <b>30</b><br>- Crema de calabacín con picatostes al horno<br>- Pinchitos de pollo al horno<br>- Patatas al horno<br>- Fruta:pera<br>- <b>Pan ecológico</b> y agua<br><br>23.70 gr prot - 24.74 gr lip<br>83.13 gr HC - 638.69 Kcal                                    | <b>31</b><br>- Judías blancas guisadas con chorizo<br>- Lenguado al horno<br>- Ensalada de tomate y queso fresco<br>- Fruta:melón<br>- <b>Pan ecológico</b> y agua<br><br>25.08 gr prot - 26.68 gr lip<br>86.61 gr HC - 672.35 Kcal                      | <b>1</b><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br>21.59 gr prot - 21.65 gr lip<br>86.41 gr HC - 612.43 Kcal                                                                                                                                             | <b>2</b><br>- Puré de lentejas<br>- Merluza horno<br>- Menestra de zanahorias, guisantes, judías verdes y coliflor hervida<br>- Fruta: plátano<br>- <b>Pan ecológico</b> y agua<br><br>21.59 gr prot - 21.65 gr lip<br>86.41 gr HC - 612.43 Kcal                  |
| <b>5</b><br>- Sopa de verduras con picatostes al horno<br>- Cinta de lomo de cerdo al horno<br>- Zanahoria hervida<br>- Fruta:pera<br>- <b>Pan ecológico</b> y agua<br><br>22.27 gr prot - 23.08 gr lip<br>85.91 gr HC - 623.54 Kcal                  | <b>6</b><br>- Lentejas con arroz<br>- Limanda al horno<br>- Ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y pepino<br>- Fruta:manzana<br>- <b>Pan ecológico</b> y agua<br><br>24.95 gr prot - 22.85 gr lip<br>90.48 gr HC - 634.03 Kcal                                       | <b>7</b><br>- Ensalada de tomate, zanahoria, pepino, maíz, lechuga y aceitunas<br>- Pasta de arroz con atún y tomate<br>- Yogurt<br>- <b>Pan ecológico</b> y agua<br><br>22.74 gr prot - 23.75 gr lip<br>96.06 gr HC - 676.85 Kcal                       | <b>8</b><br>- Patatas guisadas con pollo<br>- Merluza frita<br>- Ensalada de tomate<br>- Fruta:naranja<br>- <b>Pan ecológico</b> y agua<br><br>22.23 gr prot - 23.22 gr lip<br>92.14 gr HC - 638.78 Kcal                                                  | <b>9</b><br>- Potaje de garbanzos vegetal<br>- Rape con patatas al horno guisado en salsa de tomate<br>- Fruta: plátano<br>- <b>Pan ecológico</b> y agua<br><br>26.70 gr prot - 20.92 gr lip<br>91.03 gr HC - 633.83 Kcal                                         |
| <b>12</b><br>- Arroz con salsa de tomate<br>- Lenguado al horno<br>- Menestra de zanahorias, guisantes, judías verdes y coliflor hervida<br>- Fruta<br>- <b>Pan ecológico</b> y agua<br><br>17.54 gr prot - 25.16 gr lip<br>88.74 gr HC - 634.95 Kcal | <b>13</b><br>- Judías blancas guisadas con chorizo<br>- Calabacín enharinado<br>- Ensalada de tomate<br>- Fruta:pera<br>- <b>Pan ecológico</b> y agua<br><br>19.68 gr prot - 23.10 gr lip<br>95.51 gr HC - 651.05 Kcal                                                | <b>14</b><br>- Crema de calabaza<br>- Hamburguesa de ternera al horno<br>- Patatas al horno<br>- Fruta: plátano<br>- <b>Pan ecológico</b> y agua<br><br>18.76 gr prot - 26.64 gr lip<br>90.09 gr HC - 663.39 Kcal                                        | <b>15</b><br>- Ensalada con lechuga, tomate y aceitunas<br>- Cazuela de arroz con pollo, zanahorias y guisantes<br>- Rosada al horno<br>- Fruta:naranja<br>- <b>Pan ecológico</b> y agua<br><br>22.70 gr prot - 23.99 gr lip<br>86.96 gr HC - 639.27 Kcal | <b>16</b><br>- Puchero con calabaza<br>- Merluza horno<br>- Pipirrana de tomate, pimiento y cebolla<br>- Yogurt<br>- <b>Pan ecológico</b> y agua<br><br>26.05 gr prot - 22.40 gr lip<br>86.09 gr HC - 625.25 Kcal                                                 |
| <b>19</b><br>- Crema de calabacín<br>- Bonito al horno guisado con tomate, pimiento, cebolla, patata, calabacín y berenjena<br>- Fruta:pera<br>- <b>Pan ecológico</b> y agua<br><br>22.35 gr prot - 26.34 gr lip<br>82.27 gr HC - 635.87 Kcal         | <b>20</b><br>- Potaje de judías pintas<br>- Salchicha de pollo y pavo al horno<br>- Ensalada de tomate y queso fresco<br>- Fruta:manzana<br>- <b>Pan ecológico</b> y agua<br><br>23.97 gr prot - 23.76 gr lip<br>83.80 gr HC - 634.21 Kcal                            | <b>21</b><br>- Ensalada con tomate, lechuga,aceitunas y brotes de soja<br>- Pasta de arroz con ternera, tomate y queso<br>- Yogurt<br>- <b>Pan ecológico</b> y agua<br><br>25.70 gr prot - 25.32 gr lip<br>87.21 gr HC - 681.32 Kcal                     | <b>22</b><br>- Lentejas guisadas con berenjena y calabacín<br>- Jamoncitos de pollo al horno<br>- Patatas al horno<br>- Fruta:naranja<br>- <b>Pan ecológico</b> y agua<br><br>23.76 gr prot - 21.41 gr lip<br>85.67 gr HC - 626.92 Kcal                   | <b>23</b><br>- Arroz hervido con guisantes, magro de cerdo y gambas<br>- Limanda frita<br>- Ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y pepino<br>- Fruta: plátano<br>- <b>Pan ecológico</b> y agua<br><br>23.35 gr prot - 20.85 gr lip<br>103.39 gr HC - 665.09 Kcal |
| <b>26</b><br>- Puchero con calabaza<br>- Pavo al horno con patatas al horno<br>- Fruta:manzana<br>- <b>Pan ecológico</b> y agua<br><br>26.15 gr prot - 24.64 gr lip<br>83.50 gr HC - 652.15 Kcal                                                      | <b>27</b><br>- Sopa de verduras con picatostes al horno<br>- Merluza horno<br>- Menestra de zanahorias, guisantes, judías verdes y coliflor hervida<br>- Fruta:pera<br>- <b>Pan ecológico</b> y agua<br><br>20.02 gr prot - 22.90 gr lip<br>85.89 gr HC - 619.74 Kcal | <b>28</b><br>- Arroz con salsa de tomate<br>- Pollo a la plancha<br>- Ensalada con lechuga,maiz,zanahoria,tomate ,pepino y palmito<br>- Fruta: plátano<br>- <b>Pan ecológico</b> y agua<br><br>21.26 gr prot - 26.74 gr lip<br>89.76 gr HC - 671.55 Kcal | <b>29</b><br>- Sopa con fideos de arroz<br>- Cazon frito<br>- Picadillo de tomate<br>- Yogurt<br>- <b>Pan ecológico</b> y agua<br><br>25.59 gr prot - 19.67 gr lip<br>88.83 gr HC - 634.52 Kcal                                                           | <b>30</b><br>- Ensalada de atún, lechuga, tomate, zanahoria y maíz<br>- Judías blancas guisadas con chorizo<br>- Porcion quesitos<br>- Fruta:naranja<br>- <b>Pan ecológico</b> y agua<br><br>21.48 gr prot - 22.75 gr lip<br>89.27 gr HC - 644.91 Kcal            |

Elaborado por: