

Menú Noviembre 2012

Sin lactosa + Sin huevo

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
29 - Sopa de verduras con arroz - Cazon frito - Ensalada de pimientos asados - Fruta:manzana - Pan ecológico y agua 24.06 gr prot - 25.82 gr lip 101.23 gr HC - 667.75 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 - Lenguado al horno - Ensalada de tomate - Fruta:melón - Pan ecológico y agua 23.58 gr prot - 26.27 gr lip 86.41 gr HC - 661.05 Kcal	1 	2 - Puré de lentejas - Merluza horno - Menestra de zanahorias, guisantes, judías verdes y coliflor hervida - Fruta: plátano - Pan ecológico y agua 21.59 gr prot - 21.65 gr lip 86.41 gr HC - 612.43 Kcal
5 - Sopa de verduras con picatostes al horno - Cinta de lomo de cerdo al horno - Zanahoria hervida - Fruta:pera - Pan ecológico y agua 22.27 gr prot - 23.08 gr lip 85.91 gr HC - 623.54 Kcal	6 - Lentejas con arroz - Limanda al horno - Ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y pepino - Fruta:manzana - Pan ecológico y agua 24.95 gr prot - 22.85 gr lip 90.48 gr HC - 634.03 Kcal	7 - Ensalada de tomate, zanahoria, pepino, maíz, lechuga y aceitunas - Pasta de arroz con atún y tomate - Yogurt de soja - Pan ecológico y agua 21.01 gr prot - 22.57 gr lip 92.26 gr HC - 655.70 Kcal	8 - Patatas guisadas con pollo - Merluza frita - Ensalada de tomate - Fruta:naranja - Pan ecológico y agua 22.23 gr prot - 23.22 gr lip 92.14 gr HC - 638.78 Kcal	9 - Potaje de garbanzos vegetal - Rape con patatas al horno guisado en salsa de tomate - Fruta: plátano - Pan ecológico y agua 26.70 gr prot - 20.92 gr lip 91.03 gr HC - 633.83 Kcal
12 - Arroz con salsa de tomate - Lenguado al horno - Menestra de zanahorias, guisantes, judías verdes y coliflor hervida - Fruta - Pan ecológico y agua 17.54 gr prot - 25.16 gr lip 88.74 gr HC - 634.95 Kcal	13 - Judías blancas guisadas con chorizo - Calabacín enharinado - Ensalada de tomate - Fruta:pera - Pan ecológico y agua 19.68 gr prot - 23.10 gr lip 95.51 gr HC - 651.05 Kcal	14 - Crema de calabaza - Pollo frito - Patatas al horno - Fruta: plátano - Pan ecológico y agua 23.40 gr prot - 22.51 gr lip 89.26 gr HC - 658.79 Kcal	15 - Ensalada con lechuga, tomate y aceitunas - Cazuela de arroz con pollo, zanahorias y guisantes - Rosada al horno - Fruta:naranja - Pan ecológico y agua 22.70 gr prot - 23.99 gr lip 86.96 gr HC - 639.27 Kcal	16 - Puchero con calabaza - Merluza horno - Pipirrana de tomate, pimiento y cebolla - Yogurt de soja - Pan ecológico y agua 24.32 gr prot - 21.22 gr lip 82.29 gr HC - 604.10 Kcal
19 - Crema de calabacín - Bonito al horno guisado con tomate, pimiento, cebolla, patata, calabacín y berenjena - Fruta:pera - Pan ecológico y agua 22.35 gr prot - 26.34 gr lip 82.27 gr HC - 635.87 Kcal	20 - Potaje de judías pintas - Filetitos de cerdo en salsa - Ensalada de tomate - Fruta:manzana - Pan ecológico y agua 26.45 gr prot - 24.82 gr lip 85.00 gr HC - 644.89 Kcal	21 - Ensalada con tomate, lechuga,aceitunas y brotes de soja - Pasta de arroz con tomate, champiñones y magro - Yogurt de soja - Pan ecológico y agua 18.54 gr prot - 19.57 gr lip 94.99 gr HC - 631.80 Kcal	22 - Lentejas guisadas con berenjena y calabacín - Jamoncitos de pollo al horno - Patatas al horno - Fruta:naranja - Pan ecológico y agua 23.76 gr prot - 21.41 gr lip 85.67 gr HC - 626.92 Kcal	23 - Arroz hervido con guisantes, magro de cerdo y gambas - Limanda frita - Ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y pepino - Fruta: plátano - Pan ecológico y agua 23.35 gr prot - 20.85 gr lip 103.39 gr HC - 665.09 Kcal
26 - Puchero con calabaza - Pavo al horno con patatas al horno - Fruta:manzana - Pan ecológico y agua 26.15 gr prot - 24.64 gr lip 83.50 gr HC - 652.15 Kcal	27 - Sopa de verduras con picatostes al horno - Merluza horno - Menestra de zanahorias, guisantes, judías verdes y coliflor hervida - Fruta:pera - Pan ecológico y agua 20.02 gr prot - 22.90 gr lip 85.89 gr HC - 619.74 Kcal	28 - Arroz con salsa de tomate - Pollo a la plancha - Ensalada con lechuga,maiz,zanahoria,tomate ,pepino y palmito - Fruta: plátano - Pan ecológico y agua 21.26 gr prot - 26.74 gr lip 89.76 gr HC - 671.55 Kcal	29 - Sopa con fideos de arroz - Cazon frito - Picadillo de tomate - Yogurt de soja - Pan ecológico y agua 23.86 gr prot - 18.49 gr lip 85.03 gr HC - 613.37 Kcal	30 - Ensalada de atún, lechuga, tomate, zanahoria y maíz - Judías blancas guisadas con chorizo - Fruta:naranja - Pan ecológico y agua 20.48 gr prot - 20.75 gr lip 89.27 gr HC - 609.91 Kcal

Elaborado por: