

Menú Noviembre 2012

Sin lactosa

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa con estrellitas, zanahoria y calabaza - Cazon frito - Ensalada de pimientos asados - Fruta:manzana - Pan ecológico y agua <p>25.60 gr prot - 22.95 gr lip 101.50 gr HC - 644.55 Kcal</p>	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín con picatostes al horno - Pinchitos de pollo al horno - Patatas al horno - Fruta:pera - Pan ecológico y agua <p>23.70 gr prot - 24.74 gr lip 83.13 gr HC - 638.69 Kcal</p>	<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas guisadas con chorizo - Tortilla francesa - Ensalada de tomate - Fruta:melón - Pan ecológico y agua <p>25.33 gr prot - 22.06 gr lip 86.41 gr HC - 629.25 Kcal</p>	<p>1</p>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puré de lentejas - Merluza horno - Menestra de zanahorias, guisantes, judías verdes y coliflor hervida - Fruta: plátano - Pan ecológico y agua <p>21.59 gr prot - 21.65 gr lip 86.41 gr HC - 612.43 Kcal</p>
<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de verduras con picatostes al horno - Cinta de lomo de cerdo al horno - Zanahoria hervida - Fruta:pera - Pan ecológico y agua <p>22.27 gr prot - 23.08 gr lip 85.91 gr HC - 623.54 Kcal</p>	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas con arroz - Limanda al horno - Ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y pepino - Fruta:manzana - Pan ecológico y agua <p>24.95 gr prot - 22.85 gr lip 90.48 gr HC - 634.03 Kcal</p>	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de tomate, zanahoria, pepino, maíz, lechuga y aceitunas - Coditos con tomate y atún - Yogurt de soja - Pan ecológico y agua <p>19.25 gr prot - 21.13 gr lip 85.56 gr HC - 596.10 Kcal</p>	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> - Patatas guisadas con pollo - Tortilla de atún - Ensalada de tomate - Fruta:naranja - Pan ecológico y agua <p>23.07 gr prot - 25.10 gr lip 82.48 gr HC - 622.80 Kcal</p>	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> - Potaje de garbanzos vegetal - Rape con patatas al horno guisado en salsa de tomate - Fruta: plátano - Pan ecológico y agua <p>26.70 gr prot - 20.92 gr lip 91.03 gr HC - 633.83 Kcal</p>
<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz con salsa de tomate - Lenguado al horno - Menestra de zanahorias, guisantes, judías verdes y coliflor hervida - Fruta - Pan ecológico y agua <p>17.54 gr prot - 25.16 gr lip 88.74 gr HC - 634.95 Kcal</p>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas guisadas con chorizo - Tortilla de patatas - Ensalada de tomate - Fruta:pera - Pan ecológico y agua <p>24.70 gr prot - 26.43 gr lip 95.41 gr HC - 700.75 Kcal</p>	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza - Pollo empanado - Patatas al horno - Fruta: plátano - Pan ecológico y agua <p>23.82 gr prot - 23.15 gr lip 93.96 gr HC - 682.21 Kcal</p>	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada con lechuga, tomate y huevo duro - Cazuela de fideos con guisantes - Rosada al horno - Fruta:naranja - Pan ecológico y agua <p>26.23 gr prot - 26.50 gr lip 92.66 gr HC - 689.37 Kcal</p>	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero con calabaza - Merluza horno - Pipirrana de tomate, pimiento y cebolla - Yogurt de soja - Pan ecológico y agua <p>24.32 gr prot - 21.22 gr lip 82.29 gr HC - 604.10 Kcal</p>
<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín - Bonito al horno guisado con tomate, pimiento, cebolla, patata, calabacín y berenjena - Fruta:pera - Pan ecológico y agua <p>22.35 gr prot - 26.34 gr lip 82.27 gr HC - 635.87 Kcal</p>	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> - Potaje de judías pintas - Tortilla francesa - Ensalada lechuga, tomate, zanahoria y maíz - Fruta:manzana - Pan ecológico y agua <p>24.72 gr prot - 22.87 gr lip 85.19 gr HC - 621.66 Kcal</p>	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada con tomate, lechuga,aceitunas y brotes de soja - Espirales con carne picada de cerdo, zanahoria y tomate - Yogurt de soja - Pan ecológico y agua <p>21.44 gr prot - 21.35 gr lip 95.00 gr HC - 652.20 Kcal</p>	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con berenjena y calabacín - Jamoncitos de pollo al horno - Patatas al horno - Fruta:naranja - Pan ecológico y agua <p>23.76 gr prot - 21.41 gr lip 85.67 gr HC - 626.92 Kcal</p>	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con tortilla,guisantes y gambas - Limanda frita - Ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y pepino - Fruta: plátano - Pan ecológico y agua <p>26.50 gr prot - 24.12 gr lip 104.01 gr HC - 709.09 Kcal</p>
<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero con calabaza - Pavo al horno con patatas al horno - Fruta:manzana - Pan ecológico y agua <p>26.15 gr prot - 24.64 gr lip 83.50 gr HC - 652.15 Kcal</p>	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de verduras con picatostes al horno - Merluza horno - Menestra de zanahorias, guisantes, judías verdes y coliflor hervida - Fruta:pera - Pan ecológico y agua <p>20.02 gr prot - 22.90 gr lip 85.89 gr HC - 619.74 Kcal</p>	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz con salsa de tomate - Tortilla de calabacín - Ensalada con lechuga,maiz,zanahoria,tomate ,pepino y palmito - Fruta: plátano - Pan ecológico y agua <p>18.47 gr prot - 27.62 gr lip 92.02 gr HC - 660.85 Kcal</p>	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa con estrellitas, zanahoria y calabaza - Cazon frito - Picadillo de tomate - Yogurt de soja - Pan ecológico y agua <p>24.61 gr prot - 22.48 gr lip 88.43 gr HC - 656.75 Kcal</p>	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de atún, lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo duro - Judías blancas guisadas con chorizo - Fruta:naranja - Pan ecológico y agua <p>21.73 gr prot - 19.88 gr lip 89.27 gr HC - 606.91 Kcal</p>

Elaborado por: