

Menú Diciembre 2012

Sin cerdo

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 - Crema de calabaza, zanahorias y tomate con queso - Hamburguesa de pollo al horno - Patatas al horno - Fruta: manzana - Pan ecológico y agua 24.76 gr prot - 21.42 gr lip 97.90 gr HC - 677.29 Kcal	4 - Lentejas con arroz - Limanda al horno - Menestra de zanahorias, guisantes, judías verdes y coliflor hervida - Fruta: naranja - Pan ecológico y agua 25.08 gr prot - 22.50 gr lip 87.67 gr HC - 643.63 Kcal	5 - Coditos con tomate y atún - Tortilla francesa - Ensalada de tomate - Fruta: plátano - Pan ecológico y agua 23.83 gr prot - 23.57 gr lip 84.79 gr HC - 625.75 Kcal	6	7
10 - Sopa de verduras con calabacín, calabaza y zanahoria - Pollo al ajillo - Cus cus - Fruta: manzana - Pan ecológico y agua 21.79 gr prot - 22.68 gr lip 88.18 gr HC - 625.85 Kcal	11 - Potaje de judías vegetal con tomate y zanahorias - Merluza horno - Ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y pepino - Fruta: pera - Pan ecológico y agua 23.52 gr prot - 23.26 gr lip 87.93 gr HC - 619.16 Kcal	12 - Ensalada con lechuga, tomate y huevo duro - Arroz guisado con alcachofas - Yogurt - Pan ecológico y agua 17.22 gr prot - 23.37 gr lip 99.46 gr HC - 669.80 Kcal	13 - Espirales con tomate, champiñones, zanahorias y queso - Cazon frito - Lechuga con zanahoria - Fruta: naranja - Pan ecológico y agua 25.27 gr prot - 26.96 gr lip 94.67 gr HC - 700.70 Kcal	14 - Puchero con calabaza - Tortilla de calabacín y patata - Picadillo de tomate - Fruta: plátano - Pan ecológico y agua 22.99 gr prot - 23.93 gr lip 86.50 gr HC - 640.40 Kcal
17 - Crema de puerros con picatostes al horno - Lenguado al horno - Arroz blanco hervido - Fruta: manzana - Pan ecológico y agua 19.40 gr prot - 24.41 gr lip 97.08 gr HC - 668.10 Kcal	18 - Potaje de garbanzos con zanahorias y acelgas - Tortilla francesa - Ensalada de tomate - Fruta: pera - Pan ecológico y agua 23.67 gr prot - 21.73 gr lip 85.01 gr HC - 609.25 Kcal	19 - Cazuela de fideos con guisantes - Rape al horno en salsa con mejillones y gambas - Ensalada de tomate, zanahoria, pepino, maíz, lechuga y aceitunas - Fruta: plátano - Pan ecológico y agua 26.00 gr prot - 27.37 gr lip 99.79 gr HC - 705.87 Kcal	20 - Arroz con salsa de tomate - Salchicha de pollo y pavo al horno - Ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y pepino - Yogurt - Pan ecológico y agua 20.31 gr prot - 26.97 gr lip 92.50 gr HC - 672.10 Kcal	21 - Lentejas vegetales - Pizza - Sorpresas navideñas - Fruta: naranja - Pan ecológico y agua 23.39 gr prot - 21.42 gr lip 92.18 gr HC - 628.23 Kcal
24	25	26	27	28
31	1	2	3	4

Elaborado por: