

Menú Diciembre 2012

Sin huevo

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza, zanahorias y tomate con queso - Hamburguesa de pollo al horno - Patatas al horno - Fruta: manzana - Pan ecológico y agua <p>24.76 gr prot - 21.42 gr lip 97.90 gr HC - 677.29 Kcal</p>	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas con arroz - Limanda al horno - Menestra de zanahorias, guisantes, judías verdes y coliflor hervida - Fruta: naranja - Pan ecológico y agua <p>25.08 gr prot - 22.50 gr lip 87.67 gr HC - 643.63 Kcal</p>	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> - Emblancco - Pollo a la plancha - Ensalada de tomate - Fruta: plátano - Pan ecológico y agua <p>22.54 gr prot - 23.83 gr lip 81.71 gr HC - 628.20 Kcal</p>	<p>6</p>	<p>7</p>
<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de verduras con calabacín, calabaza y zanahoria - Pollo al ajillo - Cus cus - Fruta: manzana - Pan ecológico y agua <p>21.79 gr prot - 22.68 gr lip 88.18 gr HC - 625.85 Kcal</p>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas guisadas con chorizo - Merluza horno - Ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y pepino - Fruta: pera - Pan ecológico y agua <p>25.76 gr prot - 24.93 gr lip 92.74 gr HC - 659.70 Kcal</p>	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de atún, tomate, lechuga, zanahoria y maíz - Arroz con magro guisado - Yogurt - Pan ecológico y agua <p>26.74 gr prot - 24.27 gr lip 92.25 gr HC - 677.38 Kcal</p>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pasta de arroz con calabacín, tomate y queso - Cazon frito - Lechuga con zanahoria - Fruta: naranja - Pan ecológico y agua <p>25.82 gr prot - 26.05 gr lip 91.77 gr HC - 685.45 Kcal</p>	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero con calabaza - Cinta de lomo de cerdo al horno - Picadillo de tomate - Fruta: plátano - Pan ecológico y agua <p>25.80 gr prot - 25.25 gr lip 84.13 gr HC - 649.15 Kcal</p>
<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de puerros con picatostes al horno - Lenguado al horno - Arroz blanco hervido - Fruta: manzana - Pan ecológico y agua <p>19.40 gr prot - 24.41 gr lip 97.08 gr HC - 668.10 Kcal</p>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> - Potaje de garbanzos con zanahorias y acelgas - Pollo a la plancha - Ensalada de tomate - Fruta: pera - Pan ecológico y agua <p>26.38 gr prot - 25.36 gr lip 85.65 gr HC - 671.95 Kcal</p>	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de arroz 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 <p>23.29 gr prot - 27.09 gr lip 97.89 gr HC - 688.57 Kcal</p>	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz con salsa de tomate - Merluza horno - Ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y pepino - Yogurt - Pan ecológico y agua <p>21.45 gr prot - 26.03 gr lip 92.78 gr HC - 656.35 Kcal</p>	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales - Pizza - Sorpresas navideñas - Fruta: naranja - Pan ecológico y agua <p>23.39 gr prot - 21.42 gr lip 92.18 gr HC - 628.23 Kcal</p>
<p>24</p>	<p>25</p>	<p>26</p>	<p>27</p>	<p>28</p>
<p>31</p>	<p>1</p>	<p>2</p>	<p>3</p>	<p>4</p>