

Menú Diciembre 2012

Sin lactosa + Sin huevo

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 - Crema de calabaza, zanahoria y tomate - Hamburguesa de pollo al horno - Patatas al horno - Fruta: manzana - Pan ecológico y agua 23.64 gr prot - 21.39 gr lip 100.65 gr HC - 683.29 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 - Emblanco - Pollo a la plancha - Ensalada de tomate - Fruta: plátano - Pan ecológico y agua 22.54 gr prot - 23.83 gr lip 81.71 gr HC - 628.20 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 - Judías blancas guisadas con chorizo - Merluza horno - Ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y pepino - Fruta: pera - Pan ecológico y agua 25.76 gr prot - 24.93 gr lip 92.74 gr HC - 659.70 Kcal	12 - Ensalada de tomate, zanahoria, pepino, maíz, lechuga y aceitunas - Arroz con magro guisado - Yogurt de soja - Pan ecológico y agua 18.03 gr prot - 22.14 gr lip 89.21 gr HC - 612.18 Kcal	13 - Pasta de arroz con tomate - Cazon frito - Lechuga con zanahoria - Fruta: naranja - Pan ecológico y agua 21.53 gr prot - 25.34 gr lip 91.83 gr HC - 661.25 Kcal	14 - Puchero con calabaza - Cinta de lomo de cerdo al horno - Picadillo de tomate - Fruta: plátano - Pan ecológico y agua 25.80 gr prot - 25.25 gr lip 84.13 gr HC - 649.15 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 - Pollo a la plancha - Ensalada de tomate - Fruta: pera - Pan ecológico y agua 26.38 gr prot - 25.36 gr lip 85.65 gr HC - 671.95 Kcal	19 - 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 23.29 gr prot - 27.09 gr lip 97.89 gr HC - 688.57 Kcal	20 - Arroz con salsa de tomate - Pollo a la plancha - Ensalada acompañamiento con lechuga, maíz, zanahoria y brotes de soja - Yogurt de soja - Pan ecológico y agua 23.08 gr prot - 25.67 gr lip 87.85 gr HC - 690.55 Kcal	21 - Lentejas vegetales - Pizza casera de atún sin queso - Fruta: naranja - Pan ecológico y agua 22.79 gr prot - 20.00 gr lip 92.18 gr HC - 611.43 Kcal
24	25	26	27	28
31	1	2	3	4

Elaborado por: