

# Menú Diciembre 2012

## Sin lactosa

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza, zanahoria y tomate</li> <li>- Hamburguesa de pollo al horno</li> <li>- Patatas al horno</li> <li>- Fruta: manzana</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>23.64 gr prot - 21.39 gr lip 100.65 gr HC - 683.29 Kcal</p>	<p><b>4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas con arroz</li> <li>- Limanda al horno</li> <li>- Menestra de zanahorias, guisantes, judías verdes y coliflor hervida</li> <li>- Fruta: naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>25.08 gr prot - 22.50 gr lip 87.67 gr HC - 643.63 Kcal</p>	<p><b>5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Coditos con tomate y atún</li> <li>- Tortilla francesa</li> <li>- Ensalada de tomate</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>23.83 gr prot - 23.57 gr lip 84.79 gr HC - 625.75 Kcal</p>	<p><b>6</b></p>	<p><b>7</b></p>
<p><b>10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de verduras con calabacín, calabaza y zanahoria</li> <li>- Pollo al ajillo</li> <li>- Cus cus</li> <li>- Fruta: manzana</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>21.79 gr prot - 22.68 gr lip 88.18 gr HC - 625.85 Kcal</p>	<p><b>11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías blancas guisadas con chorizo</li> <li>- Merluza horno</li> <li>- Ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y pepino</li> <li>- Fruta: pera</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>25.76 gr prot - 24.93 gr lip 92.74 gr HC - 659.70 Kcal</p>	<p><b>12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada con lechuga, tomate y huevo duro</li> <li>- Arroz con magro guisado</li> <li>- Yogurt de soja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>19.73 gr prot - 23.69 gr lip 85.59 gr HC - 629.23 Kcal</p>	<p><b>13</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Espirales con tomate</li> <li>- Cazon frito</li> <li>- Lechuga con zanahoria</li> <li>- Fruta: naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>24.04 gr prot - 26.09 gr lip 95.56 gr HC - 689.90 Kcal</p>	<p><b>14</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero con calabaza</li> <li>- Tortilla de calabacín y patata</li> <li>- Picadillo de tomate</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>22.99 gr prot - 23.93 gr lip 86.50 gr HC - 640.40 Kcal</p>
<p><b>17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de puerros con picatostes al horno</li> <li>- Lenguado al horno</li> <li>- Arroz blanco hervido</li> <li>- Fruta: manzana</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>19.40 gr prot - 24.41 gr lip 97.08 gr HC - 668.10 Kcal</p>	<p><b>18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Potaje de garbanzos con zanahorias y acelgas</li> <li>- Tortilla francesa</li> <li>- Ensalada de tomate</li> <li>- Fruta: pera</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>23.67 gr prot - 21.73 gr lip 85.01 gr HC - 609.25 Kcal</p>	<p><b>19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de fideos con guisantes</li> <li>- Rape al horno en salsa con mejillones y gambas</li> <li>- Ensalada de tomate, zanahoria, pepino, maíz, lechuga y aceitunas</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>26.00 gr prot - 27.37 gr lip 99.79 gr HC - 705.87 Kcal</p>	<p><b>20</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz con salsa de tomate</li> <li>- Pollo a la plancha</li> <li>- Ensalada acompañamiento con lechuga, maíz, zanahoria y brotes de soja</li> <li>- Yogurt de soja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>23.08 gr prot - 25.67 gr lip 87.85 gr HC - 690.55 Kcal</p>	<p><b>21</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas vegetales</li> <li>- Pizza casera de atún sin queso</li> <li>- Fruta: naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>22.79 gr prot - 20.00 gr lip 92.18 gr HC - 611.43 Kcal</p>
<p><b>24</b></p>	<p><b>25</b></p>	<p><b>26</b></p>	<p><b>27</b></p>	<p><b>28</b></p>
<p><b>31</b></p>	<p><b>1</b></p>	<p><b>2</b></p>	<p><b>3</b></p>	<p><b>4</b></p>