

Menú Enero 2013

Sin carne

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
31	1	2	3	4
7	8 - Ensalada de lechuga con tomate, zanahoria, maíz, cebolla, aceitunas y espárragos blancos - Espirales con tomate, zanahoria y queso - Fruta: manzana - Pan ecológico y agua 25.16 gr prot - 21.84 gr lip 95.48 gr HC - 654.25 Kcal	9 - Lentejas - Merluza horno - Ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y pepino - Fruta - Pan ecológico y agua 20.86 gr prot - 23.96 gr lip 85.91 gr HC - 595.98 Kcal	10 - Crema de calabacín con picatostes al horno - Tortilla de patatas - Picadillo de tomate - Fruta: naranja - Pan ecológico y agua 17.32 gr prot - 25.49 gr lip 80.99 gr HC - 611.60 Kcal	11 - Crema de calabaza con picatostes al horno - Merluza frita - Zanahoria hervida - Fruta - Pan ecológico y agua 19.93 gr prot - 20.65 gr lip 93.70 gr HC - 625.88 Kcal
14 - Sopa de zanahoria, calabaza y calabacín con picatostes al horno - Bonito al horno con tomate guisado - Patatas al horno - Fruta: manzana - Pan ecológico y agua 25.62 gr prot - 25.92 gr lip 97.23 gr HC - 698.50 Kcal	15 - Potaje de judías vegetal con tomate y zanahorias - Tortilla de calabacín - Loncha de queso - Fruta: pera - Pan ecológico y agua 26.65 gr prot - 24.06 gr lip 82.26 gr HC - 640.21 Kcal	16 - Sopa con estrellitas, zanahoria y calabaza - Lenguado frito - Ensalada de tomate - Fruta - Pan ecológico y agua 18.77 gr prot - 22.52 gr lip 92.49 gr HC - 632.18 Kcal	17 - Ensalada con tomate, lechuga, aceitunas y brotes de soja - Arroz guisado con rape y gambas - Yogurt - Pan ecológico y agua 25.57 gr prot - 22.39 gr lip 94.01 gr HC - 664.45 Kcal	18 - Crema de calabaza, calabacín y zanahorias con garbanzos - Limanda al horno - Ensalada con lechuga, maíz, zanahoria - Fruta: plátano - Pan ecológico y agua 26.86 gr prot - 25.88 gr lip 86.18 gr HC - 677.15 Kcal
21 - Arroz con pisto de verduras con calabacín y berenjena al horno - Tortilla de queso - Zanahoria hervida - Fruta - Pan ecológico y agua 19.95 gr prot - 22.67 gr lip 89.63 gr HC - 608.78 Kcal	22 - Patatas guisadas con rape - Merluza horno - Ensalada con lechuga, maíz, zanahoria, pepino y aceitunas - Fruta - Pan ecológico y agua 24.51 gr prot - 21.59 gr lip 89.94 gr HC - 601.59 Kcal	23 - Ensalada con lechuga, tomate y huevo duro - Macarrones con atún y tomate - Yogurt - Pan ecológico y agua 25.84 gr prot - 24.72 gr lip 98.05 gr HC - 700.00 Kcal	24 - Sopa de guisantes - Tortilla francesa - Loncha de queso - Fruta: naranja - Pan ecológico y agua 26.34 gr prot - 20.44 gr lip 80.45 gr HC - 608.70 Kcal	25 - Lentejas con arroz - Cazón frito - Ensalada de tomate - Fruta: plátano - Pan ecológico y agua 23.53 gr prot - 25.44 gr lip 91.70 gr HC - 672.73 Kcal
28 - Crema de calabaza con picatostes al horno - Limanda al horno - Judías verdes al horno - Fruta - Pan ecológico y agua 22.91 gr prot - 21.31 gr lip 84.17 gr HC - 612.50 Kcal	29 - Ensalada de tomate, zanahoria, pepino, maíz, lechuga y aceitunas - Cazuela de arroz con zanahorias, guisantes y alcachofas - Yogurt - Pan ecológico y agua 15.87 gr prot - 21.92 gr lip 91.09 gr HC - 602.70 Kcal	30 - Crema de zanahorias con picatostes al horno - Tortilla de patatas - Picadillo de tomate - Fruta - Pan ecológico y agua 18.05 gr prot - 22.78 gr lip 89.56 gr HC - 622.05 Kcal	31 - Potaje de judías vegetal con tomate y zanahorias - Rape al horno en salsa con mejillones y gambas - Ensalada con lechuga, zanahoria y maíz - Fruta: pera - Pan ecológico y agua 26.10 gr prot - 26.52 gr lip 86.98 gr HC - 668.68 Kcal	1 - Coditos con tomate frito - Tortilla de queso - Ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y pepino - Fruta: plátano - Pan ecológico y agua 23.63 gr prot - 27.43 gr lip 95.21 gr HC - 686.68 Kcal

Elaborado por: