

Menú Enero 2013

Sin lactosa

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
31	1	2	3	4
7	8 - Ensalada con lechuga, tomate y huevo duro - Espirales con tomate y zanahoria - Fruta - Pan ecológico y agua 15.84 gr prot - 20.38 gr lip 100.96 gr HC - 624.10 Kcal	9 - Lentejas con chorizo - Merluza horno - Ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y pepino - Fruta:pera - Pan ecológico y agua 23.39 gr prot - 25.55 gr lip 82.29 gr HC - 619.00 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 - Puchero con calabaza - Hamburguesa de pollo al horno - Zanahoria hervida - Fruta - Pan ecológico y agua 24.22 gr prot - 20.45 gr lip 92.90 gr HC - 644.45 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 - Picadillo de tomate - Fruta - Pan ecológico y agua 22.70 gr prot - 24.77 gr lip 83.29 gr HC - 633.66 Kcal	16 - Sopa con estrellitas y zanahoria - Pinchitos de pollo al horno - Ensalada de tomate - Fruta:naranja - Pan ecológico y agua 24.08 gr prot - 20.84 gr lip 83.51 gr HC - 604.15 Kcal	17 - Ensalada con tomate, lechuga,aceitunas y brotes de soja - Arroz guisado con magro de cerdo - Yogurt de soja - Pan ecológico y agua 19.84 gr prot - 23.04 gr lip 96.46 gr HC - 677.20 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 - Cinta de lomo de cerdo al horno - Zanahoria hervida - Fruta:pera - Pan ecológico y agua 21.59 gr prot - 22.85 gr lip 92.97 gr HC - 624.15 Kcal	22 - Patatas guisadas con pollo - Merluza horno - Ensalada con lechuga, maíz, zanahoria, pepino y aceitunas - Fruta:manzana - Pan ecológico y agua 22.68 gr prot - 23.39 gr lip 90.87 gr HC - 606.20 Kcal	23 - Ensalada con lechuga, tomate y huevo duro - Macarrones con atún y tomate - Yogurt de soja - Pan ecológico y agua 21.50 gr prot - 21.28 gr lip 93.51 gr HC - 645.35 Kcal	24 - Sopa de guisantes - Tortilla francesa - Ensalada con lechuga, maíz, zanahoria - Fruta - Pan ecológico y agua 22.61 gr prot - 26.14 gr lip 84.15 gr HC - 659.00 Kcal	25 - Lentejas con arroz - Cazon 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 - Puchero con calabaza - Limanda al horno - Judías verdes al horno - Fruta:manzana - Pan ecológico y agua 26.51 gr prot - 20.79 gr lip 81.63 gr HC - 611.85 Kcal	29 - Ensalada de tomate, zanahoria, pepino, maíz, lechuga y aceitunas - Arroz guisado con pollo - Yogurt de soja - Pan ecológico y agua 21.43 gr prot - 21.30 gr lip 99.60 gr HC - 682.00 Kcal	30 - Crema de zanahorias con picatostes al horno - Pavo al horno con patatas al horno - Fruta:naranja - Pan ecológico y agua 22.14 gr prot - 23.63 gr lip 83.62 gr HC - 627.70 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 francesa - Ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y pepino - Fruta - Pan ecológico y agua 22.16 gr prot - 21.78 gr lip 94.86 gr HC - 627.90 Kcal

Elaborado por: