

Menú Enero 2013

Sin legumbres

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 - Patatas guisadas con chorizo - Merluza horno - Ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y pepino - Fruta - Pan ecológico y agua 22.12 gr prot - 25.41 gr lip 88.93 gr HC - 621.55 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 - Hamburguesa de ternera al horno - Zanahoria hervida - Fruta - Pan ecológico y agua 17.44 gr prot - 23.63 gr lip 81.07 gr HC - 596.10 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 - Sopa con zanahoria y calabacín - Tortilla de calabacín - Loncha de queso - Fruta - Pan ecológico y agua 23.06 gr prot - 24.78 gr lip 83.37 gr HC - 637.80 Kcal	16 - Sopa con estremitas 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 de tomate, zanahoria, pepino, maíz, lechuga y aceitunas - Arroz guisado con magro de cerdo - Yogurt - Pan ecológico y agua 21.73 gr prot - 23.95 gr lip 103.08 gr HC - 696.85 Kcal	18 - Crema de verduras - Limanda al horno - Ensalada con lechuga, maíz, zanahoria - Fruta - Pan ecológico y agua 23.37 gr prot - 24.56 gr lip 84.94 gr HC - 648.10 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 - Pan ecológico y agua 25.84 gr prot - 24.72 gr lip 98.05 gr HC - 700.00 Kcal	24 - Sopa de tomate con picatostes al horno - Tortilla francesa - Loncha de queso - Fruta - Pan ecológico y agua 23.63 gr prot - 20.65 gr lip 83.00 gr HC - 600.20 Kcal	25 - Cazuela de arroz con zanahoria, calabacín y alcachofas - Cazón frito - Ensalada de tomate - Fruta - Pan ecológico y agua 21.23 gr prot - 25.53 gr lip 93.42 gr HC - 666.85 Kcal
28 - Crema de calabaza con picatostes al horno - Limanda al horno - Patatas al horno - Fruta - Pan ecológico y agua 23.87 gr prot - 21.38 gr lip 93.79 gr HC - 653.59 Kcal	29 - Ensalada de tomate, zanahoria, pepino, maíz, lechuga y aceitunas - Arroz guisado con pollo - Yogurt - Pan ecológico y agua 23.16 gr prot - 22.48 gr lip 103.40 gr HC - 703.15 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 - Sopa de pescado y patatas - Rape al horno en salsa con mejillones y gambas - Ensalada con lechuga, zanahoria y maíz - Fruta - Pan ecológico y agua 25.92 gr prot - 26.55 gr lip 88.85 gr HC - 642.27 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: