

Menú Enero 2013

Sin pescado

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 con chorizo - Flamenquín jamón cocido y queso - Ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y pepino - Fruta - Pan ecológico y agua 22.42 gr prot - 25.83 gr lip 86.98 gr HC - 637.69 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 ternera al horno - Zanahoria hervida - Fruta: plátano - Pan ecológico y agua 21.82 gr prot - 25.26 gr lip 83.50 gr HC - 636.75 Kcal
14 - Sopa de verduras con calabacín, calabaza y zanahoria - Cinta de lomo de cerdo al horno - Patatas panaderas - Fruta - Pan ecológico y agua 23.03 gr prot - 26.99 gr lip 86.45 gr HC - 629.05 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 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 con tomate, lechuga, aceitunas y brotes de soja - Arroz guisado con magro de cerdo - Yogurt - Pan ecológico y agua 21.57 gr prot - 24.22 gr lip 100.26 gr HC - 698.35 Kcal	18 - Crema de calabaza, calabacín y zanahorias con garbanzos - Tortilla francesa - Ensalada con lechuga, maíz, zanahoria - Fruta - Pan ecológico y agua 23.41 gr prot - 24.45 gr lip 85.45 gr HC - 643.25 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 - Tortilla de calabacín - Ensalada con lechuga, maíz, zanahoria, pepino y aceitunas - Fruta - Pan ecológico y agua 23.54 gr prot - 25.37 gr lip 93.49 gr HC - 638.45 Kcal	23 - Ensalada con lechuga, tomate y huevo duro - Macarrones con ternera y tomate - Yogurt - Pan ecológico y agua 22.83 gr prot - 19.49 gr lip 85.09 gr HC - 596.32 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 - Pollo frito - Ensalada de tomate - Fruta - Pan ecológico y agua 23.89 gr prot - 25.79 gr lip 84.87 gr HC - 669.83 Kcal
28 - Puchero con calabaza - Cinta de lomo de cerdo al horno - Judías verdes al horno - Fruta - Pan ecológico y agua 26.17 gr prot - 25.19 gr lip 84.59 gr HC - 652.10 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 - Potaje de judías vegetal con tomate y zanahorias - Magro de cerdo guisado en salsa de tomate natural - Fruta - Pan ecológico y agua 23.55 gr prot - 21.90 gr lip 88.27 gr HC - 623.96 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: