

Menú Febrero 2013

Sin cerdo

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
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 - Pan ecológico y agua	30 - Crema de zanahorias con picatostes al horno - Pavo al horno con patatas al horno - Fruta:naranja - Pan ecológico y agua	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	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
4 - Crema de puerros con picatostes al horno - Escalope de pollo asado - Patatas al horno - Fruta:pera - Pan ecológico y agua 25.45 gr prot - 26.68 gr lip 90.99 gr HC - 689.94 Kcal	5 - Potaje de judías con acelgas - Tortilla de calabacín - Ensalada de tomate - Fruta:manzana - Pan ecológico y agua	6 - Cazuela de arroz con zanahoria, calabacín y alcachofas - Merluza horno - Espinacas salteadas - Yogurt - Pan ecológico y agua	7 - Ensalada con lechuga, tomate y huevo duro - Espirales con tomate, zanahoria y queso - Fruta: plátano - Pan ecológico y agua	8 - Lentejas guisadas con berenjena y calabacín - Abadejo frito - Ensalada con lechuga, zanahoria y maíz - Fruta:naranja - Pan ecológico y agua 22.42 gr prot - 25.67 gr lip 84.80 gr HC - 639.25 Kcal
11 - Crema de calabaza con picatostes al horno - Merluza horno - Calabacín al horno - Fruta:manzana - Pan ecológico y agua 18.58 gr prot - 22.56 gr lip 84.72 gr HC - 603.85 Kcal	12 - Sopa de verduras con arroz - Tortilla de patatas - Ensalada de tomate y queso fresco - Fruta:pera - Pan ecológico y agua	13 - Cazuela de fideos con sofrito de tomate, cebolla y pimientos - Rape al horno con salsa de tomate - Ensalada con lechuga,maiz,zanahoria,tomate ,pepino y palmito - Fruta: plátano - Pan ecológico y agua	14 - Arroz con pisto de verduras con calabacín y berenjena al horno - Tortilla francesa - Ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y pepino - Yogurt - Pan ecológico y agua	15 - Potaje de judías vegetal con tomate y zanahorias - Lenguado al horno con salsa verde - Ensalada de lechuga, zanahoria, maiz y pepino - Yogurt - Pan ecológico y agua 25.41 gr prot - 20.22 gr lip 84.80 gr HC - 602.46 Kcal
18 - Lentejas con arroz - Merluza horno - Menestra de zanahorias, guisantes, judías verdes y coliflor hervida - Fruta:pera - Pan ecológico y agua 20.69 gr prot - 23.60 gr lip 87.22 gr HC - 629.48 Kcal	19 - Ensalada de tomate, zanahoria, pepino, maíz, lechuga y aceitunas - Macarrones con atún y tomate - Yogurt - Pan ecológico y agua	20 - Crema de calabacín con picatostes al horno - Filetes de ternera en salsa - Patatas al horno - Fruta:manzana - Pan ecológico y agua	21 - Potaje de garbanzos y zanahorias - Cazon frito - Picadillo de tomate - Fruta:naranja - Pan ecológico y agua	22 - Cazuela de arroz con judías verdes - Tortilla francesa - Ensalada con lechuga,maiz,zanahoria,tomate ,pepino y palmito - Fruta: fresas - Pan ecológico y agua 19.37 gr prot - 22.34 gr lip 92.42 gr HC - 615.85 Kcal
25	26	27	28	1

Elaborado por: