

Menú Febrero 2013

Sin lactosa + Sin huevo

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|--|--|---|--|--|
| <p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero con calabaza - Limanda al horno - Judías verdes al horno - Fruta:manzana - Pan ecológico y agua <p>26.51 gr prot - 20.79 gr lip 81.63 gr HC - 611.85 Kcal</p> | <p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de tomate, zanahoria, pepino, maíz, lechuga y aceitunas - Arroz guisado con pollo - Yogurt de soja - Pan ecológico y agua <p>21.43 gr prot - 21.30 gr lip 99.60 gr HC - 682.00 Kcal</p> | <p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de zanahorias con picatostes al horno - Pavo al horno con patatas al horno - Fruta:naranja - Pan ecológico y agua <p>22.14 gr prot - 23.63 gr lip 83.62 gr HC - 627.70 Kcal</p> | <p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> - Potaje de judias 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 <p>26.10 gr prot - 26.52 gr lip 86.98 gr HC - 668.68 Kcal</p> | <p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Coditos con tomate frito - Tortilla francesa - Ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y pepino - Fruta - Pan ecológico y agua <p>22.16 gr prot - 21.78 gr lip 94.86 gr HC - 627.90 Kcal</p> |
| <p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de puerros con picatostes al horno - Escalope de pollo asado - Patatas al horno - Fruta:pera - Pan ecológico y agua <p>25.45 gr prot - 26.68 gr lip 90.99 gr HC - 689.94 Kcal</p> | <p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas guisadas con chorizo - Calabacin gratinado - Ensalada de tomate - Fruta:manzana - Pan ecológico y agua <p>21.62 gr prot - 19.79 gr lip 87.53 gr HC - 598.79 Kcal</p> | <p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de arroz con zanahoria, calabacín y alcachofas - Merluza horno - Espinacas salteadas - Yogurt de soja - Pan ecológico y agua <p>18.70 gr prot - 26.55 gr lip 81.46 gr HC - 638.20 Kcal</p> | <p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga con tomate, atún, zanahoria, maíz, cebolla, aceitunas y espárragos blancos - Pasta de arroz con tomate y zanahorias - Fruta: plátano - Pan ecológico y agua <p>16.73 gr prot - 20.27 gr lip 102.67 gr HC - 646.38 Kcal</p> | <p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con berenjena y calabacín - Abadejo frito - Ensalada con lechuga, zanahoria y maíz - Fruta:naranja - Pan ecológico y agua <p>22.42 gr prot - 25.67 gr lip 84.80 gr HC - 639.25 Kcal</p> |
| <p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza, zanahoria y tomate - Cinta de lomo de cerdo al horno - Calabacín al horno - Fruta:manzana - Pan ecológico y agua <p>21.53 gr prot - 25.83 gr lip 80.52 gr HC - 624.75 Kcal</p> | <p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero con arroz - Merluza horno - Ensalada con lechuga, zanahoria y aceitunas - Fruta:pera - Pan ecológico y agua <p>24.83 gr prot - 21.00 gr lip 89.45 gr HC - 636.72 Kcal</p> | <p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> - Patatas guisadas con pollo - Rape al horno con salsa de tomate - Ensalada con lechuga,maiz,zanahoria,tomate, pepino y palmito - Fruta: plátano - Pan ecológico y agua <p>25.76 gr prot - 25.62 gr lip 87.55 gr HC - 647.66 Kcal</p> | <p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz con pisto de verduras con calabacín y berenjena al horno - Pollo al horno - Ensalada con lechuga, maíz, zanahoria y aceitunas - Yogurt de soja - Pan ecológico y agua <p>24.98 gr prot - 24.72 gr lip 89.47 gr HC - 684.85 Kcal</p> | <p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas guisadas con chorizo - Lenguado al horno con salsa verde - Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino - Fruta: fresas - Pan ecológico y agua <p>24.42 gr prot - 19.69 gr lip 88.66 gr HC - 599.95 Kcal</p> |
| <p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas con arroz - Merluza horno - Menestra de zanahorias, guisantes, judías verdes y coliflor hervida - Fruta:pera - Pan ecológico y agua <p>20.69 gr prot - 23.60 gr lip 87.22 gr HC - 629.48 Kcal</p> | <p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de tomate, zanahoria, pepino, maíz, lechuga y aceitunas - Pasta de arroz con atún y tomate - Yogurt de soja - Pan ecológico y agua <p>21.01 gr prot - 22.57 gr lip 92.26 gr HC - 655.70 Kcal</p> | <p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín con picatostes al horno - Filetitos de cerdo en salsa - Patatas al horno - Fruta:manzana - Pan ecológico y agua <p>21.18 gr prot - 26.07 gr lip 83.47 gr HC - 641.62 Kcal</p> | <p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> - Potaje de garbanzos y zanahorias - Cazon frito - Picadillo de tomate - Fruta:naranja - Pan ecológico y agua <p>26.66 gr prot - 25.96 gr lip 91.70 gr HC - 684.35 Kcal</p> | <p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de arroz con judías verdes - Pollo a la plancha - Ensalada con lechuga,maiz,zanahoria,tomate, pepino y palmito - Fruta: fresas - Pan ecológico y agua <p>22.08 gr prot - 25.97 gr lip 93.06 gr HC - 678.55 Kcal</p> |
| <p>25</p> | <p>26</p> | <p>27</p> | <p>28</p> | <p>1</p> |

Elaborado por: