

Menú Febrero 2013

Sin lactosa

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 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 <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 - Tortilla de calabacín - Ensalada de tomate - Fruta:manzana - Pan ecológico y agua <p>25.25 gr prot - 26.57 gr lip 89.31 gr HC - 681.25 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 con lechuga, tomate y huevo duro - Espirales con tomate y zanahoria - Fruta: plátano - Pan ecológico y agua <p>18.45 gr prot - 22.64 gr lip 101.70 gr HC - 657.60 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 - Tortilla de patatas - Tomate aliñado - Fruta:pera - Pan ecológico y agua <p>25.16 gr prot - 21.22 gr lip 99.25 gr HC - 676.90 Kcal</p>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 <p>24.71 gr prot - 26.49 gr lip 89.17 gr HC - 659.31 Kcal</p>	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz con pisto de verduras con calabacín y berenjena al horno - Tortilla francesa - Ensalada con lechuga, maíz, zanahoria, pepino y aceitunas - Yogurt de soja - Pan ecológico y agua <p>22.50 gr prot - 22.52 gr lip 94.69 gr HC - 623.35 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 - Macarrones con atún y tomate - Yogurt de soja - Pan ecológico y agua <p>22.41 gr prot - 21.99 gr lip 97.87 gr HC - 661.80 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 - Tortilla francesa - Ensalada con lechuga,maiz,zanahoria,tomate ,pepino y palmito - Fruta: fresas - Pan ecológico y agua <p>19.37 gr prot - 22.34 gr lip 92.42 gr HC - 615.85 Kcal</p>
<p>25</p>	<p>26</p>	<p>27</p>	<p>28</p>	<p>1</p>

Elaborado por: