

Menú Febrero 2013

Sin legumbres

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
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
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 - Patatas guisadas con chorizo - Tortilla de calabacín - Ensalada de tomate - Fruta:manzana - Pan ecológico y agua 21.61 gr prot - 27.05 gr lip 85.50 gr HC - 643.10 Kcal	6 - Cazuela de arroz con zanahoria, calabacín y alcachofas - Merluza horno - Espinacas salteadas - Yogurt - Pan ecológico y agua 20.43 gr prot - 27.73 gr lip 85.26 gr HC - 659.35 Kcal	7 - Ensalada con lechuga, tomate y huevo duro - Espirales con tomate, zanahoria y queso - Fruta: plátano - Pan ecológico y agua 23.78 gr prot - 21.74 gr lip 93.16 gr HC - 639.05 Kcal	8 - Sopa con estrellitas - Abadejo frito - Ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y pepino - Fruta:naranja - Pan ecológico y agua 23.47 gr prot - 22.46 gr lip 95.44 gr HC - 639.32 Kcal
11 - Crema de calabaza, zanahoria y tomate - Cinta de lomo de cerdo al horno - Calabacín al horno - Fruta:manzana - Pan ecológico y agua 21.53 gr prot - 25.83 gr lip 80.52 gr HC - 624.75 Kcal	12 - Sopa con zanahoria y calabacín - Tortilla de patatas - Ensalada de tomate y queso fresco - Fruta:pera - Pan ecológico y agua 20.37 gr prot - 25.89 gr lip 91.91 gr HC - 669.10 Kcal	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 24.71 gr prot - 26.49 gr lip 89.17 gr HC - 659.31 Kcal	14 - Arroz con pisto de verduras con calabacín y berenjena al horno - Tortilla francesa y salchicha de pollo y pavo - Yogurt - Pan ecológico y agua 23.85 gr prot - 20.96 gr lip 88.14 gr HC - 615.55 Kcal	15 - Patatas guisadas con chorizo - Lenguado al horno con salsa verde - Ensalada de lechuga, zanahoria, maiz y pepino - Fruta: fresas - Pan ecológico y agua 20.78 gr prot - 20.17 gr lip 84.85 gr HC - 561.80 Kcal
18 - Cazuela de arroz con rape - Merluza horno - Zanahoria hervida - Fruta:pera - Pan ecológico y agua 24.29 gr prot - 24.66 gr lip 83.56 gr HC - 632.51 Kcal	19 - Ensalada de tomate, zanahoria, pepino, maíz, lechuga y aceitunas - Macarrones con atún y tomate - Yogurt - Pan ecológico y agua 24.14 gr prot - 23.17 gr lip 101.67 gr HC - 682.95 Kcal	20 - Crema de calabacín con picatostes al horno - Albóndigas de magro de cerdo y ternera con salsa de tomate natural - Patatas al horno - Fruta:manzana - Pan ecológico y agua 16.88 gr prot - 24.92 gr lip 95.81 gr HC - 661.19 Kcal	21 - Sopa con zanahoria y calabacín - Cazon frito - Picadillo de tomate - Fruta:naranja - Pan ecológico y agua 22.59 gr prot - 25.34 gr lip 89.50 gr HC - 662.55 Kcal	22 - Cazuela de arroz con magro sin guisantes - Tortilla de jamón cocido al horno - Ensalada con lechuga,maiz,zanahoria,tomate ,pepino y palmito - Fruta: fresas - Pan ecológico y agua 21.04 gr prot - 24.07 gr lip 94.15 gr HC - 636.94 Kcal
25	26	27	28	1

Elaborado por: