

Menú Febrero 2013

Sin carne

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
28 - Crema de calabaza con picatostes al horno - Limanda al horno - Judías verdes al horno - Fruta - Pan ecológico y agua 22.91 gr prot - 21.31 gr lip 84.17 gr HC - 612.50 Kcal	29 - Ensalada de tomate, zanahoria, pepino, maíz, lechuga y aceitunas - Cazuela de arroz con zanahorias, guisantes y alcachofas - Yogurt - Pan ecológico y agua 15.87 gr prot - 21.92 gr lip 91.09 gr HC - 602.70 Kcal	30 - Crema de zanahorias con picatostes al horno - Tortilla de patatas - Picadillo de tomate - Fruta - Pan ecológico y agua 18.05 gr prot - 22.78 gr lip 89.56 gr HC - 622.05 Kcal	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 26.10 gr prot - 26.52 gr lip 86.98 gr HC - 668.68 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 - Rape al horno - Patatas al horno - Fruta:pera - Pan ecológico y agua 24.91 gr prot - 24.10 gr lip 92.34 gr HC - 669.87 Kcal	5 - Potaje de judías vegetal con tomate y zanahorias - Tortilla de calabacín - Ensalada de tomate - Fruta:manzana - Pan ecológico y agua 23.01 gr prot - 24.90 gr lip 84.50 gr HC - 640.71 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 - 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 19.35 gr prot - 24.88 gr lip 93.42 gr HC - 664.60 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 - Ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y pepino - Yogurt - Pan ecológico y agua 23.38 gr prot - 22.69 gr lip 96.43 gr HC - 634.05 Kcal	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 24.14 gr prot - 23.17 gr lip 101.67 gr HC - 682.95 Kcal	20 - Crema de calabacín con picatostes al horno - Revuelto de espárragos - Patatas al horno - Fruta:manzana - Pan ecológico y agua 17.40 gr prot - 24.41 gr lip 82.07 gr HC - 606.64 Kcal	21 - Potaje de garbanzos y zanahorias - Cazon frito - Picadillo de tomate - Fruta:naranja - Pan ecológico y agua 26.66 gr prot - 25.96 gr lip 91.70 gr HC - 684.35 Kcal	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 - Crema de zanahorias con picatostes al horno - Bonito con tomate guisado - Patatas panaderas - Fruta:manzana - Pan ecológico y agua 26.82 gr prot - 20.62 gr lip 104.97 gr HC - 661.70 Kcal	26 - Sopa con garbanzos y estrellitas - Tortilla de calabacín - Ensalada con lechuga, maíz, zanahoria, pepino y aceitunas - Fruta:pera - Pan ecológico y agua 24.63 gr prot - 24.26 gr lip 89.97 gr HC - 631.95 Kcal	27 - Ensalada de tomate, zanahoria, pepino, maíz, lechuga y aceitunas - Arroz guisado con rape y gambas - Fruta: plátano - Pan ecológico y agua 22.50 gr prot - 19.92 gr lip 95.88 gr HC - 619.90 Kcal	28	1

Elaborado por: