

# Menú Febrero 2013

## Sin cerdo

| Lunes                                                                                                                                                                                                                                            | Martes                                                                                                                                                                                                                                                       | Miércoles                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Jueves                                                                                                                                                                                                                                                                             | Viernes                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>28</b><br>- Puchero con calabaza<br>- Limanda al horno<br>- Judías verdes al horno<br>- Fruta: manzana<br>- <b>Pan ecológico</b> y agua<br><br>26.51 gr prot - 20.79 gr lip<br>81.63 gr HC - 611.85 Kcal                                      | <b>29</b><br>- Ensalada de tomate, zanahoria, pepino, maíz, lechuga y aceitunas<br>- Arroz guisado con pollo<br>- Yogurt<br>- <b>Pan ecológico</b> y agua<br><br>23.16 gr prot - 22.48 gr lip<br>103.40 gr HC - 703.15 Kcal                                  | <b>30</b><br>- Crema de zanahorias con picatostes al horno<br>- Pavo al horno con patatas al horno<br>- Fruta: naranja<br>- <b>Pan ecológico</b> y agua<br><br>22.14 gr prot - 23.63 gr lip<br>83.62 gr HC - 627.70 Kcal                                                                                      | <b>31</b><br>- Potaje de judías vegetal con tomate y zanahorias<br>- Rape al horno en salsa con mejillones y gambas<br>- Ensalada con lechuga, zanahoria y maíz<br>- Fruta: pera<br>- <b>Pan ecológico</b> y agua<br><br>26.10 gr prot - 26.52 gr lip<br>86.98 gr HC - 668.68 Kcal | <b>1</b><br>- Coditos con tomate frito<br>- Tortilla de queso<br>- Ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y pepino<br>- Fruta: plátano<br>- <b>Pan ecológico</b> y agua<br><br>23.63 gr prot - 27.43 gr lip<br>95.21 gr HC - 686.68 Kcal                                 |
| <b>4</b><br>- Crema de puerros con picatostes al horno<br>- Escalope de pollo asado<br>- Patatas al horno<br>- Fruta: pera<br>- <b>Pan ecológico</b> y agua<br><br>25.45 gr prot - 26.68 gr lip<br>90.99 gr HC - 689.94 Kcal                     | <b>5</b><br>- Potaje de judías con acelgas<br>- Tortilla de calabacín<br>- Ensalada de tomate<br>- Fruta: manzana<br>- <b>Pan ecológico</b> y agua<br><br>23.41 gr prot - 26.88 gr lip<br>84.90 gr HC - 663.31 Kcal                                          | <b>6</b><br>- Cazuela de arroz con zanahoria, calabacín y alcachofas<br>- Merluza horno<br>- Espinacas salteadas<br>- Yogurt<br>- <b>Pan ecológico</b> y agua<br><br>20.43 gr prot - 27.73 gr lip<br>85.26 gr HC - 659.35 Kcal                                                                                | <b>7</b><br>- Ensalada con lechuga, tomate y huevo duro<br>- Espirales con tomate, zanahoria y queso<br>- Fruta: plátano<br>- <b>Pan ecológico</b> y agua<br><br>23.78 gr prot - 21.74 gr lip<br>93.16 gr HC - 639.05 Kcal                                                         | <b>8</b><br>- Lentejas guisadas con berenjena y calabacín<br>- Abadejo frito<br>- Ensalada con lechuga, zanahoria y maíz<br>- Fruta: naranja<br>- <b>Pan ecológico</b> y agua<br><br>22.42 gr prot - 25.67 gr lip<br>84.80 gr HC - 639.25 Kcal                          |
| <b>11</b><br>- Crema de calabaza con picatostes al horno<br>- Merluza horno<br>- Calabacín al horno<br>- Fruta: manzana<br>- <b>Pan ecológico</b> y agua<br><br>18.58 gr prot - 22.56 gr lip<br>84.72 gr HC - 603.85 Kcal                        | <b>12</b><br>- Sopa de verduras con arroz<br>- Tortilla de patatas<br>- Ensalada de tomate y queso fresco<br>- Fruta: pera<br>- <b>Pan ecológico</b> y agua<br><br>19.35 gr prot - 24.88 gr lip<br>93.42 gr HC - 664.60 Kcal                                 | <b>13</b><br>- Cazuela de fideos con sofrito de tomate, cebolla y pimientos<br>- Rape al horno con salsa de tomate<br>- Ensalada con lechuga, maíz, zanahoria, tomate, pepino y palmito<br>- Fruta: plátano<br>- <b>Pan ecológico</b> y agua<br><br>24.71 gr prot - 26.49 gr lip<br>89.17 gr HC - 659.31 Kcal | <b>14</b><br>- Arroz con pisto de verduras con calabacín y berenjena al horno<br>- Tortilla francesa<br>- Ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y pepino<br>- Yogurt<br>- <b>Pan ecológico</b> y agua<br><br>23.38 gr prot - 22.69 gr lip<br>96.43 gr HC - 634.05 Kcal             | <b>15</b><br>- Potaje de judías vegetal con tomate y zanahorias<br>- Lenguado al horno con salsa verde<br>- Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino<br>- Yogurt<br>- <b>Pan ecológico</b> y agua<br><br>25.41 gr prot - 20.22 gr lip<br>84.80 gr HC - 602.46 Kcal |
| <b>18</b><br>- Lentejas con arroz<br>- Merluza horno<br>- Menestra de zanahorias, guisantes, judías verdes y coliflor hervida<br>- Fruta: pera<br>- <b>Pan ecológico</b> y agua<br><br>20.69 gr prot - 23.60 gr lip<br>87.22 gr HC - 629.48 Kcal | <b>19</b><br>- Ensalada de tomate, zanahoria, pepino, maíz, lechuga y aceitunas<br>- Macarrones con atún y tomate<br>- Yogurt<br>- <b>Pan ecológico</b> y agua<br><br>24.14 gr prot - 23.17 gr lip<br>101.67 gr HC - 682.95 Kcal                             | <b>20</b><br>- Crema de calabacín con picatostes al horno<br>- Filetes de ternera en salsa<br>- Patatas al horno<br>- Fruta: manzana<br>- <b>Pan ecológico</b> y agua<br><br>24.01 gr prot - 20.90 gr lip<br>86.61 gr HC - 616.26 Kcal                                                                        | <b>21</b><br>- Potaje de garbanzos y zanahorias<br>- Cazon frito<br>- Picadillo de tomate<br>- Fruta: naranja<br>- <b>Pan ecológico</b> y agua<br><br>26.66 gr prot - 25.96 gr lip<br>91.70 gr HC - 684.35 Kcal                                                                    | <b>22</b><br>- Cazuela de arroz con judías verdes<br>- Tortilla francesa<br>- Ensalada con lechuga, maíz, zanahoria, tomate, pepino y palmito<br>- Fruta: fresas<br>- <b>Pan ecológico</b> y agua<br><br>19.37 gr prot - 22.34 gr lip<br>92.42 gr HC - 615.85 Kcal      |
| <b>25</b><br>- Crema de zanahorias con picatostes al horno<br>- Bonito con tomate guisado<br>- Patatas panaderas<br>- Fruta: manzana<br>- <b>Pan ecológico</b> y agua<br><br>26.82 gr prot - 20.62 gr lip<br>104.97 gr HC - 661.70 Kcal          | <b>26</b><br>- Sopa con garbanzos y estrellitas<br>- Tortilla de calabacín<br>- Ensalada con lechuga, maíz, zanahoria, pepino y aceitunas<br>- Fruta: pera<br>- <b>Pan ecológico</b> y agua<br><br>24.63 gr prot - 24.26 gr lip<br>89.97 gr HC - 631.95 Kcal | <b>27</b><br>- Ensalada de tomate, zanahoria, pepino, maíz, lechuga y aceitunas<br>- Arroz guisado con pollo<br>- Fruta: plátano<br>- <b>Pan ecológico</b> y agua<br><br>19.93 gr prot - 20.28 gr lip<br>102.45 gr HC - 660.10 Kcal                                                                           | <b>28</b>                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>1</b>                                                                                                                                                                                                                                                                |

Elaborado por: