

Menú Febrero 2013

Sin huevo

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

28 - Puchero con calabaza - Limanda al horno - Judías verdes al horno - Fruta:manzana - Pan ecológico y agua 26.51 gr prot - 20.79 gr lip 81.63 gr HC - 611.85 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 - 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 - Pasta de arroz con tomate - Cinta de lomo de cerdo al horno - Ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y pepino - Fruta - Pan ecológico y agua 23.07 gr prot - 27.34 gr lip 95.22 gr HC - 672.55 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 - Judías blancas guisadas con chorizo - Calabacin gratinado - Ensalada de tomate - Fruta:manzana - Pan ecológico y agua 21.62 gr prot - 19.79 gr lip 87.53 gr HC - 598.79 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 de lechuga tomate, zanahoria, pepino y maíz - Pasta de arroz con tomate y queso - Fruta: plátano - Pan ecológico y agua 15.46 gr prot - 19.55 gr lip 92.94 gr HC - 590.50 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, 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 - Puchero con arroz - Ensalada de tomate y atun - Queso fresco - Fruta:pera - Pan ecológico y agua 25.81 gr prot - 20.59 gr lip 88.03 gr HC - 633.10 Kcal	13 - 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 25.76 gr prot - 25.62 gr lip 87.55 gr HC - 647.66 Kcal	14 - Arroz con pisto de verduras con calabacín y berenjena al horno - Pollo al horno - Ensalada con lechuga, maíz, zanahoria y aceitunas - Yogurt - Pan ecológico y agua 26.71 gr prot - 25.90 gr lip 93.27 gr HC - 706.00 Kcal	15 - Judías blancas guisadas con chorizo - Lenguado al horno con salsa verde - Ensalada de lechuga, zanahoria, maiz y pepino - Fruta: fresas - Pan ecológico y agua 24.42 gr prot - 19.69 gr lip 88.66 gr HC - 599.95 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 - Pasta de arroz con atún y tomate - Yogurt - Pan ecológico y agua 22.74 gr prot - 23.75 gr lip 96.06 gr HC - 676.85 Kcal	20 - Crema de calabacín con picatostes al horno - Filetitos de cerdo en salsa - Patatas al horno - Fruta:manzana - Pan ecológico y agua 21.18 gr prot - 26.07 gr lip 83.47 gr HC - 641.62 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 - Pollo a la plancha - Ensalada con lechuga,maiz,zanahoria,tomate ,pepino y palmito - Fruta: fresas - Pan ecológico y agua 22.08 gr prot - 25.97 gr lip 93.06 gr HC - 678.55 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 estrellas - Pollo a la plancha - Ensalada con lechuga, maíz, zanahoria - Fruta:pera - Pan ecológico y agua 25.11 gr prot - 26.89 gr lip 81.06 gr HC - 671.30 Kcal	27 - Ensalada de tomate, zanahoria, pepino, maíz, lechuga y aceitunas - Arroz guisado con pollo - Fruta: plátano - Pan ecológico y agua 19.93 gr prot - 20.28 gr lip 102.45 gr HC - 660.10 Kcal	28	1

Elaborado por: