

Menú Febrero 2013

Sin pescado

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

28 - Puchero con calabaza - Cinta de lomo de cerdo al horno - Judías verdes al horno - Fruta - Pan ecológico y agua 26.17 gr prot - 25.19 gr lip 84.59 gr HC - 652.10 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 - Magro de cerdo guisado en salsa de tomate natural - Fruta - Pan ecológico y agua 23.55 gr prot - 21.90 gr lip 88.27 gr HC - 623.96 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 - Judías blancas guisadas con chorizo - Tortilla de calabacín - Ensalada de tomate - Fruta:manzana - Pan ecológico y agua 25.25 gr prot - 26.57 gr lip 89.31 gr HC - 681.25 Kcal	6 - Cazuela de arroz con zanahoria, calabacín y alcachofas - Filetes de ternera en salsa - Espinacas salteadas - Yogurt - Pan ecológico y agua 26.10 gr prot - 24.97 gr lip 89.52 gr HC - 671.72 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 - Pollo frito - Ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y pepino - Fruta:naranja - Pan ecológico y agua 25.20 gr prot - 23.94 gr lip 83.62 gr HC - 628.53 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 - Tortilla de patatas - Ensalada de tomate y queso fresco - Fruta:pera - Pan ecológico y agua 26.52 gr prot - 19.59 gr lip 99.07 gr HC - 667.60 Kcal	13 - Cazuela de fideos con sofrito de tomate, cebolla y pimientos - Pollo a la plancha - Ensalada con lechuga,maíz,zanahoria,tomate ,pepino y palmito - Fruta: plátano - Pan ecológico y agua 23.82 gr prot - 26.16 gr lip 88.36 gr HC - 665.65 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 - Judías blancas guisadas con chorizo - Queso fresco - Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino - Fruta: fresas - Pan ecológico y agua 22.25 gr prot - 21.08 gr lip 88.99 gr HC - 606.66 Kcal
18 - Lentejas con arroz - Escalope de pollo asado - Menestra de zanahorias, guisantes, judías verdes y coliflor hervida - Fruta:pera - Pan ecológico y agua 25.75 gr prot - 27.61 gr lip 86.94 gr HC - 685.98 Kcal	19 - Ensalada de tomate, zanahoria, pepino, maíz, lechuga y aceitunas - Macarrones con chorizo - Yogurt - Pan ecológico y agua 21.67 gr prot - 23.61 gr lip 94.81 gr HC - 643.40 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 - Potaje de garbanzos y zanahorias - Pavo al horno - Picadillo de tomate - Fruta:naranja - Pan ecológico y agua 26.51 gr prot - 23.93 gr lip 84.43 gr HC - 642.15 Kcal	22 - Cazuela de arroz con judías verdes - Tortilla de jamón cocido al horno - Ensalada con lechuga,maíz,zanahoria,tomate ,pepino y palmito - Fruta: fresas - Pan ecológico y agua 17.04 gr prot - 22.64 gr lip 92.42 gr HC - 610.05 Kcal
25 - Crema de zanahorias con picatostes al horno - Magro salteado - Patatas panaderas - Fruta:manzana - Pan ecológico y agua 23.93 gr prot - 20.59 gr lip 102.64 gr HC - 640.50 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 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: