

Menú Marzo 2013

Sin carne

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
25	26	27	28	1
4 - Ensalada de lechuga con tomate, zanahoria, maíz, aceitunas y espárragos blancos - Espirales con tomate, champiñones, zanahorias y queso - Yogurt - Pan ecológico y agua 19.04 gr prot - 21.37 gr lip 91.33 gr HC - 619.65 Kcal	5 - Puchero con arroz - Merluza horno - Ensalada con lechuga, maíz, zanahoria - Fruta: manzana - Pan ecológico y agua 24.62 gr prot - 22.20 gr lip 91.61 gr HC - 654.35 Kcal	6 - Crema de calabaza, zanahoria y tomate - Tortilla de patatas - Loncha de queso - Fruta: naranja - Pan ecológico y agua 21.31 gr prot - 23.57 gr lip 83.34 gr HC - 620.20 Kcal	7 - Potaje de judías vegetal con tomate y zanahorias - Limanda al horno en salsa verde - Ensalada de tomate - Fruta: pera - Pan ecológico y agua 25.60 gr prot - 22.75 gr lip 81.67 gr HC - 624.45 Kcal	8 - Arroz con salsa de tomate - Revuelto de bacalao - Menestra de zanahorias, guisantes, judías verdes y coliflor hervida - Fruta: fresas - Pan ecológico y agua 21.71 gr prot - 24.62 gr lip 85.45 gr HC - 642.90 Kcal
11 - Lentejas guisadas con patatas y zanahorias - Bonito al horno con tomate guisado y patatas al horno - Fruta: manzana - Pan ecológico y agua 24.54 gr prot - 22.27 gr lip 82.12 gr HC - 603.88 Kcal	12 - Arroz guisado con alcachofas - Tortilla francesa - Ensalada de tomate - Fruta: naranja - Pan ecológico y agua 18.37 gr prot - 23.08 gr lip 98.51 gr HC - 661.25 Kcal	13 - Crema de puerros con picatostes al horno - Merluza frita - Zanahoria hervida - Fruta: plátano - Pan ecológico y agua 20.84 gr prot - 20.84 gr lip 91.63 gr HC - 619.88 Kcal	14 - Ensalada con lechuga, tomate y huevo duro - Macarrones con tomate, calabacín y queso - Yogurt - Pan ecológico y agua 22.05 gr prot - 23.59 gr lip 85.11 gr HC - 630.32 Kcal	15 - Garbanzos con acelgas - Abadejo frito - Ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y pepino - Fruta: pera - Pan ecológico y agua 26.84 gr prot - 26.71 gr lip 91.76 gr HC - 676.95 Kcal
18 - Crema de guisantes con queso - Lenguado frito - Patatas hervidas - Fruta: naranja - Pan ecológico y agua 22.77 gr prot - 21.26 gr lip 88.39 gr HC - 631.98 Kcal	19 - Cazuela de fideos con sofrito de tomate, cebolla y pimientos - Merluza horno - Ensalada de tomate - Yogurt - Pan ecológico y agua 22.64 gr prot - 25.11 gr lip 85.33 gr HC - 639.75 Kcal	20 - Ensalada de atún, lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo duro - Potaje de judías con acelgas - Tortilla francesa - Fruta: fresas - Pan ecológico y agua 26.77 gr prot - 26.30 gr lip 84.86 gr HC - 671.47 Kcal	21 - Arroz con pisto de verduras con calabacín y berenjena al horno - Palitos de merluza - Porción quesitos - Fruta: manzana - Pan ecológico y agua 15.54 gr prot - 18.20 gr lip 96.79 gr HC - 547.80 Kcal	22 - Sopa con zanahoria y calabacín - Cazón frito - Ensalada con lechuga, zanahoria y maíz - Fruta: plátano - Pan ecológico y agua 22.81 gr prot - 27.36 gr lip 92.17 gr HC - 692.40 Kcal
25	26	27	28	29

Elaborado por: