

# Menú Marzo 2013

## Sin huevo

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>1</b>
<b>4</b> - Ensalada de lechuga con tomate, zanahoria, maíz, aceitunas y espárragos blancos - Pasta de arroz con ternera, tomate y queso - Yogurt - <b>Pan ecológico</b> y agua  25.42 gr prot - 24.89 gr lip 88.47 gr HC - 680.82 Kcal	<b>5</b> - Puchero con arroz - Merluza horno - Ensalada con lechuga, maíz, zanahoria - Fruta: manzana - <b>Pan ecológico</b> y agua	<b>6</b> - Crema de calabaza, zanahoria y tomate - Filetitos de cerdo en salsa - Arroz blanco hervido - Fruta: naranja - <b>Pan ecológico</b> y agua	<b>7</b> - Judías blancas guisadas con chorizo - Limanda al horno en salsa verde - Ensalada de tomate - Fruta: pera - <b>Pan ecológico</b> y agua	<b>8</b> - Arroz con salsa de tomate - Pinchitos de pollo al horno - Menestra de zanahorias, guisantes, judías verdes y coliflor hervida - Fruta: fresas - <b>Pan ecológico</b> y agua  22.91 gr prot - 24.35 gr lip 86.51 gr HC - 649.15 Kcal
<b>11</b> - Lentejas guisadas con patatas y zanahorias - Bonito al horno con tomate guisado y patatas al horno - Fruta: manzana - <b>Pan ecológico</b> y agua  24.54 gr prot - 22.27 gr lip 82.12 gr HC - 603.88 Kcal	<b>12</b> - Arroz guisado con alcachofas - Pollo al ajillo con patatas - Fruta: naranja - <b>Pan ecológico</b> y agua	<b>13</b> - Crema de puerros con picatostes al horno - Cinta de lomo de cerdo al horno - Zanahoria hervida - Fruta: plátano - <b>Pan ecológico</b> y agua	<b>14</b> - Ensalada con lechuga, tomate y aceitunas - Pasta de arroz con calabacín, tomate y queso - Yogurt - <b>Pan ecológico</b> y agua	<b>15</b> - Garbanzos con acelgas - Abadejo frito - Ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y pepino - Fruta: pera - <b>Pan ecológico</b> y agua  26.84 gr prot - 26.71 gr lip 91.76 gr HC - 676.95 Kcal
<b>18</b> - Crema de guisantes con queso - Hamburguesa de ternera al horno - Patatas hervidas - Fruta: naranja - <b>Pan ecológico</b> y agua  23.14 gr prot - 24.81 gr lip 82.39 gr HC - 643.40 Kcal	<b>19</b> - Cazuela de arroz con zanahoria, calabacín y alcachofas - Merluza horno - Ensalada de tomate - Yogurt - <b>Pan ecológico</b> y agua	<b>20</b> - Ensalada de atún, lechuga, tomate, zanahoria y maíz - Judías blancas guisadas con chorizo - Loncha de queso - Fruta: fresas - <b>Pan ecológico</b> y agua	<b>21</b> - Arroz con pisto de verduras con calabacín y berenjena al horno - Pollo a la plancha - Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz - Fruta: manzana - <b>Pan ecológico</b> y agua	<b>22</b> - Sopa con zanahoria y calabacín - Cazon frito - Ensalada con lechuga, zanahoria y maíz - Fruta: plátano - <b>Pan ecológico</b> y agua  22.81 gr prot - 27.36 gr lip 92.17 gr HC - 692.40 Kcal
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>