

Menú Marzo 2013

Sin lactosa

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
25	26	27	28	1
4 - Ensalada de lechuga con tomate, zanahoria, maíz, aceitunas y espárragos blancos - Espirales con carne picada de cerdo, zanahoria y tomate - Yogurt de soja - Pan ecológico y agua 21.16 gr prot - 20.92 gr lip 96.26 gr HC - 651.70 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 - Picadillo de tomate - Fruta: naranja - Pan ecológico y agua 17.36 gr prot - 24.28 gr lip 84.37 gr HC - 613.65 Kcal	7 - Judías blancas guisadas con chorizo - Limanda al horno en salsa verde - Ensalada de tomate - Fruta: pera - Pan ecológico y agua 26.14 gr prot - 24.32 gr lip 86.48 gr HC - 656.69 Kcal	8 - Arroz con salsa de tomate - Pinchitos de pollo al horno - Menestra de zanahorias, guisantes, judías verdes y coliflor hervida - Fruta: fresas - Pan ecológico y agua 22.91 gr prot - 24.35 gr lip 86.51 gr HC - 649.15 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 - Cinta de lomo de cerdo al horno - Zanahoria hervida - Fruta: plátano - Pan ecológico y agua 23.12 gr prot - 22.96 gr lip 85.66 gr HC - 620.55 Kcal	14 - Ensalada con lechuga, tomate y huevo duro - Macarrones con tomate y calabacín - Yogurt de soja - Pan ecológico y agua 18.49 gr prot - 21.68 gr lip 86.75 gr HC - 608.95 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 y calabacín - Filetitos de cerdo en salsa - Patatas al horno - Fruta: naranja - Pan ecológico y agua 23.13 gr prot - 25.92 gr lip 81.92 gr HC - 648.07 Kcal	19 - Cazuela de fideos con sofrito de tomate, cebolla y pimientos - Merluza horno - Ensalada de tomate - Yogurt de soja - Pan ecológico y agua 20.91 gr prot - 23.93 gr lip 81.53 gr HC - 618.60 Kcal	20 - Ensalada de lechuga con atún, tomate, maíz y zanahoria - Judías blancas guisadas con chorizo - Tortilla francesa - Fruta: fresas - Pan ecológico y agua 26.76 gr prot - 26.58 gr lip 88.87 gr HC - 685.90 Kcal	21 - Arroz con pisto de verduras con calabacín y berenjena al horno - Pollo a la plancha - Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz - Fruta: manzana - Pan ecológico y agua 21.61 gr prot - 25.76 gr lip 92.10 gr HC - 669.70 Kcal	22 - Sopa con zanahoria y calabacín - Cazon 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: