

Menú Marzo 2013

Sin legumbres

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, ternera y queso - Yogurt - Pan ecológico y agua 25.28 gr prot - 22.28 gr lip 96.21 gr HC - 659.45 Kcal	5 - Sopa de verduras con arroz - Merluza horno - Ensalada con lechuga, zanahoria y maíz - Fruta: manzana - Pan ecológico y agua 17.45 gr prot - 24.52 gr lip 85.96 gr HC - 624.35 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 - Patatas guisadas con rape - Limanda al horno en salsa verde - Ensalada de tomate - Fruta: pera - Pan ecológico y agua 25.74 gr prot - 20.07 gr lip 81.62 gr HC - 596.43 Kcal	8 - Arroz con salsa de tomate - Pinchitos de pollo al horno - Coliflor gratinada - Fruta: fresas - Pan ecológico y agua 22.77 gr prot - 24.30 gr lip 89.96 gr HC - 663.85 Kcal
11 - Crema de verduras - Bonito al horno con tomate guisado y patatas al horno - Fruta: manzana - Pan ecológico y agua 24.71 gr prot - 21.65 gr lip 88.53 gr HC - 628.40 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, calabacín y queso - Yogurt - Pan ecológico y agua 22.05 gr prot - 23.59 gr lip 85.11 gr HC - 630.32 Kcal	15 - Sopa con estrellitas - Abadejo frito - Ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y pepino - Fruta: pera - Pan ecológico y agua 23.47 gr prot - 22.46 gr lip 95.44 gr HC - 639.32 Kcal
18 - Crema de calabacín y puerros - Hamburguesa de ternera al horno - Patatas hervidas - Fruta: naranja - Pan ecológico y agua 18.94 gr prot - 23.89 gr lip 89.24 gr HC - 635.50 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 lechuga con atún, tomate, maíz y zanahoria - Cazuela de fideos con sofrito de tomate, cebolla y pimientos - Tortilla francesa - Fruta: fresas - Pan ecológico y agua 21.78 gr prot - 24.90 gr lip 86.56 gr HC - 633.60 Kcal	21 - Arroz con pisto de verduras con calabacín y berenjena al horno - Salchicha de pollo y pavo al horno - Porción quesitos - Fruta: manzana - Pan ecológico y agua 17.14 gr prot - 20.43 gr lip 87.19 gr HC - 593.00 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: