

Menú Marzo 2013

Sin pescado

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 - Puchero con arroz - Flamenquín jamón cocido y queso - Ensalada con lechuga, maíz, zanahoria - Fruta: manzana - Pan ecológico y agua 23.65 gr prot - 22.48 gr lip 96.30 gr HC - 673.04 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 - Judías blancas guisadas con chorizo - Filetes de cerdo en salsa. - Ensalada de tomate - Fruta: pera - Pan ecológico y agua 25.26 gr prot - 22.55 gr lip 86.44 gr HC - 636.28 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 berenjena y calabacín - Magro de cerdo guisado en salsa de tomate natural - Patatas al horno - Fruta: manzana - Pan ecológico y agua 22.11 gr prot - 25.47 gr lip 94.18 gr HC - 667.47 Kcal	12 - Patatas guisadas con pollo - Tortilla de queso - Ensalada de tomate - Fruta: naranja - Pan blanco y agua 22.15 gr prot - 25.10 gr lip 86.13 gr HC - 626.48 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 - Garbanzos con acelgas - Filetitos de cerdo en salsa - Ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y pepino - Fruta: pera - Pan ecológico y agua 26.30 gr prot - 26.76 gr lip 86.22 gr HC - 655.41 Kcal
18 - Crema de guisantes con queso - Hamburguesa de ternera al horno - Patatas hervidas - Fruta: naranja - Pan ecológico y agua 23.14 gr prot - 24.81 gr lip 82.39 gr HC - 643.40 Kcal	19 - Cazuela de fideos con sofrito de tomate, cebolla y pimientos - Pollo a la plancha - Ensalada de tomate - Yogurt - Pan ecológico y agua 26.29 gr prot - 26.21 gr lip 85.69 gr HC - 682.70 Kcal	20 - Ensalada de lechuga con tomate, zanahoria, maíz, aceitunas y espárragos blancos - Judías blancas guisadas con chorizo - Tortilla francesa - Fruta: fresas - Pan ecológico y agua 25.69 gr prot - 24.55 gr lip 88.47 gr HC - 661.20 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 - Pollo frito - Ensalada con lechuga, zanahoria y maíz - Fruta: plátano - Pan ecológico y agua 23.17 gr prot - 27.71 gr lip 85.34 gr HC - 689.50 Kcal
25	26	27	28	29

Elaborado por: