

Menú Mayo 2013

Sin carne

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
29 - Sopa de tomate con picatostes al horno - Merluza horno - Patatas al horno - Fruta:pera - Pan ecológico y agua 20.07 gr prot - 23.90 gr lip 94.39 gr HC - 657.44 Kcal	30 - Lentejas con arroz - Tortilla de calabacín - Ensalada con lechuga, maíz, zanahoria, cebolla y aceitunas - Fruta:naranja - Pan ecológico y agua 20.45 gr prot - 24.40 gr lip 90.03 gr HC - 645.98 Kcal	1 19.69 gr prot - 24.15 gr lip 94.26 gr HC - 610.75 Kcal	2 - Potaje de garbanzos y zanahorias - Lenguado al horno - Patatas al horno - Fruta: plátano - Pan ecológico y agua 22.80 gr prot - 25.82 gr lip 93.54 gr HC - 675.69 Kcal	3 - Ensalada de tomate, zanahoria, pepino, maíz, lechuga, aceitunas y huevo duro - Macarrones con tomate, zanahoria y queso - Yogurt - Pan ecológico y agua 22.02 gr prot - 21.13 gr lip 93.35 gr HC - 632.56 Kcal
6 - Potaje de judías vegetal con tomate y zanahorias - Merluza horno - Menestra de zanahorias, guisantes, judías verdes y coliflor hervida - Fruta:manzana - Pan ecológico y agua 23.65 gr prot - 22.91 gr lip 85.12 gr HC - 628.76 Kcal	7 - Arroz con pisto de verduras con calabacín y berenjena al horno - Tortilla de patatas - Loncha de queso - Fruta:naranja - Pan ecológico y agua 21.79 gr prot - 23.68 gr lip 96.19 gr HC - 651.30 Kcal	8 - Ensalada de lechuga con zanahoria,maíz,aceitunas y espárragos blancos. - Cazuela de fideos con sofrito de tomate, cebolla y pimientos - Palitos de merluza - Yogurt - Pan ecológico y agua 19.69 gr prot - 24.15 gr lip 94.26 gr HC - 610.75 Kcal	9 - Sopa con garbanzos, patatas y calabaza - Limanda al horno - Ensalada de tomate - Fruta: fresas - Pan ecológico y agua 26.45 gr prot - 20.98 gr lip 82.38 gr HC - 615.95 Kcal	10 - Crema de puerros con picatostes al horno - Bacalao frito - Patatas al horno - Fruta: plátano - Pan ecológico y agua 22.95 gr prot - 24.93 gr lip 90.99 gr HC - 664.19 Kcal
13 - Crema de zanahorias con queso - Bonito al horno con tomate guisado - Cus cus - Fruta:naranja - Pan ecológico y agua 26.33 gr prot - 25.03 gr lip 106.11 gr HC - 701.07 Kcal	14 - Lentejas guisadas con berenjena y calabacín - Tortilla de patatas - Loncha de queso - Fruta:manzana - Pan ecológico y agua 23.08 gr prot - 22.42 gr lip 83.16 gr HC - 608.43 Kcal	15 - Cazuela de arroz con zanahoria, calabacín y alcachofas - Merluza frita - Ensalada con tomate - Fruta: fresas - Pan ecológico y agua 18.59 gr prot - 20.10 gr lip 94.77 gr HC - 612.13 Kcal	16 - Ensalada con lechuga, tomate y huevo duro - Espirales con tomate,champiñones,zanahorias y queso - Yogurt - Pan ecológico y agua 21.18 gr prot - 23.08 gr lip 89.27 gr HC - 635.70 Kcal	17 - Potaje de garbanzos y zanahorias - Lenguado al horno - Ensalada con lechuga, maíz, zanahoria, pepino y aceitunas - Fruta: plátano - Pan ecológico y agua 24.04 gr prot - 27.29 gr lip 93.02 gr HC - 661.05 Kcal
20 - Crema de calabacín con picatostes al horno - Revuelto de bacalao - Patatas al horno - Fruta:manzana - Pan ecológico y agua 22.50 gr prot - 25.01 gr lip 82.07 gr HC - 632.44 Kcal	21 - Sopa con estremitas, zanahoria y calabaza - Cazon frito - Pipirrana de tomate, pimiento y cebolla - Fruta:naranja - Pan ecológico y agua 24.18 gr prot - 19.71 gr lip 95.70 gr HC - 622.30 Kcal	22 - Ensalada con lechuga,maíz,zanahoria ,pepino y palmito - Arroz guisado con alcachofas - Yogurt - Pan ecológico y agua 15.20 gr prot - 21.20 gr lip 101.84 gr HC - 641.00 Kcal	23 - Sopa de guisantes con queso - Tortilla francesa - Ensalada con lechuga, maíz, zanahoria - Fruta: plátano - Pan ecológico y agua 23.61 gr prot - 27.24 gr lip 84.55 gr HC - 674.60 Kcal	24 - Potaje de judías vegetal con tomate y zanahorias - Merluza horno - Ensalada de tomate - Fruta:melón - Pan ecológico y agua 22.15 gr prot - 22.92 gr lip 81.88 gr HC - 608.46 Kcal
27 - Crema de calabaza con picatostes al horno - Tortilla de patatas - Ensalada de tomate - Fruta:naranja - Pan ecológico y agua 18.77 gr prot - 24.44 gr lip 93.19 gr HC - 654.20 Kcal	28 - Sopa de verduras con arroz - Limanda al horno en salsa verde - Ensalada con lechuga, maíz, zanahoria - Fruta:manzana - Pan ecológico y agua 20.90 gr prot - 27.32 gr lip 85.75 gr HC - 667.34 Kcal	29 - Ensalada con lechuga,maíz,zanahoria ,pepino y palmito - Macarrones con tomate, calabacín y queso - Yogurt - Pan ecológico y agua 20.03 gr prot - 21.42 gr lip 87.49 gr HC - 601.52 Kcal	30 - Lentejas - Abadejo frito - Ensalada de tomate - Fruta:melón - Pan ecológico y agua 22.87 gr prot - 25.98 gr lip 86.52 gr HC - 644.55 Kcal	31 - Cazuela de arroz con judías verdes - Huevo duro - Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y brotes de soja - Fruta: plátano - Pan ecológico y agua 18.25 gr prot - 23.62 gr lip 91.03 gr HC - 628.60 Kcal

Elaborado por: