

# Menú Mayo 2013

## Sin huevo

| Lunes   | Martes   | Miércoles   | Jueves   | Viernes  |
|---|--|---|--|--|
| <p><b>29</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de tomate con picatostes al horno</li> <li>- Contramuslo de pollo al horno</li> <li>- Patatas al horno</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>24.64 gr prot - 21.12 gr lip<br/>94.55 gr HC - 669.49 Kcal</p>                                   | <p><b>30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas con arroz</li> <li>- Calabacín enharinado</li> <li>- Ensalada con lechuga, maíz, zanahoria, cebolla y aceitunas</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>14.88 gr prot - 20.93 gr lip<br/>96.23 gr HC - 615.78 Kcal</p>        | <p><b>1</b></p>   | <p><b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Potaje de garbanzos y zanahorias</li> <li>- Lenguado al horno</li> <li>- Patatas al horno</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>22.80 gr prot - 25.82 gr lip<br/>93.54 gr HC - 675.69 Kcal</p>   | <p><b>3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de tomate, zanahoria, maíz, aceitunas y espárragos blancos</li> <li>- Pasta de arroz con tomate, zanahoria y queso sin gluten</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>20.17 gr prot - 23.30 gr lip<br/>102.11 gr HC - 692.03 Kcal</p>                       |
| <p><b>6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías blancas guisadas con chorizo</li> <li>- Merluza horno</li> <li>- Menestra de zanahorias, guisantes, judías verdes y coliflor hervida</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>25.89 gr prot - 24.58 gr lip<br/>89.93 gr HC - 669.30 Kcal</p> | <p><b>7</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz con pisto de verduras con calabacín y berenjena al horno</li> <li>- Filetitos de cerdo en salsa</li> <li>- Loncha de queso</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>24.32 gr prot - 24.25 gr lip<br/>88.59 gr HC - 637.28 Kcal</p> | <p><b>8</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga con tomate, zanahoria, maíz, cebolla, aceitunas y espárragos blancos</li> <li>- Cazuela de arroz con sofrito de tomate, cebolla y pimiento</li> <li>- Pollo enharinado</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>24.14 gr prot - 24.49 gr lip<br/>90.17 gr HC - 678.90 Kcal</p> | <p><b>9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero con calabaza</li> <li>- Limanda al horno</li> <li>- Ensalada de tomate</li> <li>- Fruta: fresas</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>26.45 gr prot - 20.98 gr lip<br/>82.38 gr HC - 615.95 Kcal</p>               | <p><b>10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de puerros con picatostes al horno</li> <li>- Cinta de lomo de cerdo al horno</li> <li>- Patatas al horno</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>24.44 gr prot - 25.97 gr lip<br/>94.68 gr HC - 687.84 Kcal</p>                                      |
| <p><b>13</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de zanahorias con queso</li> <li>- Bonito al horno con tomate guisado</li> <li>- Cus cus</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>26.33 gr prot - 25.03 gr lip<br/>106.11 gr HC - 701.07 Kcal</p>  | <p><b>14</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con berenjena y calabacín</li> <li>- Cinta de lomo de cerdo al horno</li> <li>- Patatas al horno</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>24.20 gr prot - 24.60 gr lip<br/>88.96 gr HC - 648.57 Kcal</p>              | <p><b>15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de arroz con zanahoria, calabacín y alcachofas</li> <li>- Hamburguesa de ternera al horno</li> <li>- Ensalada con tomate</li> <li>- Fruta: fresas</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>16.88 gr prot - 25.23 gr lip<br/>87.11 gr HC - 623.65 Kcal</p>   | <p><b>16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada con lechuga, tomate y aceitunas</li> <li>- Pasta de arroz con tomate, champiñones y queso</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>16.43 gr prot - 20.92 gr lip<br/>94.25 gr HC - 639.45 Kcal</p> | <p><b>17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Potaje de garbanzos y zanahorias</li> <li>- Lenguado al horno</li> <li>- Ensalada con lechuga, maíz, zanahoria, pepino y aceitunas</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>24.04 gr prot - 27.29 gr lip<br/>93.02 gr HC - 661.05 Kcal</p>                   |
| <p><b>20</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabacín con picatostes al horno</li> <li>- Pinchitos de pollo al horno</li> <li>- Patatas al horno</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>23.70 gr prot - 24.74 gr lip<br/>83.13 gr HC - 638.69 Kcal</p>                              | <p><b>21</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de verduras con arroz</li> <li>- Cazon frito</li> <li>- Pipirrana de tomate, pimiento y cebolla</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>22.64 gr prot - 22.58 gr lip<br/>95.43 gr HC - 645.50 Kcal</p>                            | <p><b>22</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada con lechuga,maiz,zanahoria ,pepino y palmito</li> <li>- Magro con tomate</li> <li>- Arroz hervido</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>25.77 gr prot - 22.96 gr lip<br/>101.15 gr HC - 694.93 Kcal</p>   | <p><b>23</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de guisantes</li> <li>- Pollo frito</li> <li>- Lechuga con zanahoria</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>26.00 gr prot - 25.80 gr lip<br/>82.21 gr HC - 679.85 Kcal</p>                  | <p><b>24</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Potaje de judías vegetal con tomate y zanahorias</li> <li>- Merluza horno</li> <li>- Ensalada de tomate</li> <li>- Fruta:melón</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>22.15 gr prot - 22.92 gr lip<br/>81.88 gr HC - 608.46 Kcal</p>   |
| <p><b>27</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza con picatostes al horno</li> <li>- Pavo al horno con patatas al horno</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>22.55 gr prot - 25.16 gr lip<br/>86.04 gr HC - 652.80 Kcal</p>  | <p><b>28</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero con arroz</li> <li>- Limanda al horno en salsa verde</li> <li>- Ensalada con lechuga, maíz, zanahoria</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>26.37 gr prot - 21.93 gr lip<br/>91.40 gr HC - 662.04 Kcal</p>                   | <p><b>29</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada con lechuga,maiz,zanahoria ,pepino y palmito</li> <li>- Pasta de arroz con calabacín, tomate y queso</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>19.71 gr prot - 20.00 gr lip<br/>88.75 gr HC - 591.65 Kcal</p>   | <p><b>30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas con chorizo</li> <li>- Abadejo frito</li> <li>- Ensalada de tomate</li> <li>- Fruta:melón</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>25.40 gr prot - 27.57 gr lip<br/>82.90 gr HC - 667.57 Kcal</p>                   | <p><b>31</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de arroz con judías verdes</li> <li>- Filetes de cerdo con salsa de cebolla</li> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y brotes de soja</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>18.81 gr prot - 22.69 gr lip<br/>91.06 gr HC - 625.13 Kcal</p> |

Elaborado por: