

Menú Mayo 2013

Sin lactosa

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

29 - Sopa de tomate con picatostes al horno - Contramuslo de pollo al horno - Patatas al horno - Fruta:pera - Pan ecológico y agua 24.64 gr prot - 21.12 gr lip 94.55 gr HC - 669.49 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 	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 y zanahoria - Yogurt de soja - Pan ecológico y agua 17.41 gr prot - 21.18 gr lip 90.63 gr HC - 615.01 Kcal
6 - Judías blancas guisadas con chorizo - Merluza horno - Menestra de zanahorias, guisantes, judías verdes y coliflor hervida - Fruta:manzana - Pan ecológico y agua 25.89 gr prot - 24.58 gr lip 89.93 gr HC - 669.30 Kcal	7 - Arroz con pisto de verduras con calabacín y berenjena al horno - Tortilla de patatas - Ensalada de tomate - Fruta:naranja - Pan ecológico y agua 18.15 gr prot - 24.52 gr lip 98.43 gr HC - 651.80 Kcal	8 - Ensalada de lechuga con tomate, zanahoria, maíz, cebolla, aceitunas y espárragos blancos - Cazuela de fideos con sofrito de tomate, cebolla y pimientos - Lagrimitas de pollo - Yogurt de soja - Pan ecológico y agua 24.82 gr prot - 24.04 gr lip 92.84 gr HC - 691.39 Kcal	9 - Puchero con 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 - Cinta de lomo de cerdo al horno - Patatas al horno - Fruta: plátano - Pan ecológico y agua 24.44 gr prot - 25.97 gr lip 94.68 gr HC - 687.84 Kcal
13 - Crema de zanahoria - Bonito al horno con tomate guisado - Cus cus - Fruta:naranja - Pan ecológico y agua 24.63 gr prot - 25.81 gr lip 105.18 gr HC - 697.67 Kcal	14 - Lentejas guisadas con berenjena y calabacín - Tortilla de patatas - Ensalada de tomate - Fruta:manzana - Pan ecológico y agua 19.44 gr prot - 23.26 gr lip 85.40 gr HC - 608.93 Kcal	15 - Cazuela de arroz con zanahoria, calabacín y alcachofas - Pollo a la plancha - Ensalada con tomate - Fruta: fresas - Pan ecológico y agua 20.47 gr prot - 20.02 gr lip 85.75 gr HC - 601.35 Kcal	16 - Ensalada con lechuga, tomate y huevo duro - Espirales con tomate y zanahoria - Yogurt de soja - Pan ecológico y agua 19.95 gr prot - 23.66 gr lip 98.85 gr HC - 679.50 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 - Pinchitos de pollo al horno - Patatas al horno - Fruta:manzana - Pan ecológico y agua 23.70 gr prot - 24.74 gr lip 83.13 gr HC - 638.69 Kcal	21 - Sopa con estrellitas, 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,maiz,zanahoria ,pepino y palmito - Magro con tomate - Arroz hervido - Yogurt de soja - Pan ecológico y agua 24.04 gr prot - 21.78 gr lip 97.35 gr HC - 673.78 Kcal	23 - Sopa de guisantes - Tortilla francesa - Ensalada con lechuga, maíz, zanahoria - Fruta: plátano - Pan ecológico y agua 22.61 gr prot - 26.14 gr lip 84.15 gr HC - 659.00 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 - Pavo al horno con patatas al horno - Fruta:naranja - Pan ecológico y agua 22.55 gr prot - 25.16 gr lip 86.04 gr HC - 652.80 Kcal	28 - Puchero con arroz - Limanda al horno en salsa verde - Ensalada con lechuga, maíz, zanahoria - Fruta:manzana - Pan ecológico y agua 26.37 gr prot - 21.93 gr lip 91.40 gr HC - 662.04 Kcal	29 - Ensalada con tomate, lechuga,aceitunas y brotes de soja - Macarrones con tomate y calabacín - Yogurt de soja - Pan ecológico y agua 16.63 gr prot - 20.40 gr lip 87.55 gr HC - 593.40 Kcal	30 - Lentejas con chorizo - Abadejo frito - Ensalada de tomate - Fruta:melón - Pan ecológico y agua 25.40 gr prot - 27.57 gr lip 82.90 gr HC - 667.57 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: