

Menú Mayo 2013

Sin legumbres

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 - Cazuela de arroz con magro sin guisantes - Tortilla de calabacín - Ensalada con lechuga, maíz, zanahoria, pepino y aceitunas - Fruta:naranja - Pan ecológico y agua 24.75 gr prot - 27.48 gr lip 101.54 gr HC - 689.89 Kcal	1 19.19 gr prot - 27.72 gr lip 92.46 gr HC - 683.15 Kcal	2 - Crema de zanahoria - Lenguado al horno - Patatas al horno - Fruta: plátano - Pan ecológico y agua 17.53 gr prot - 24.13 gr lip 85.21 gr HC - 616.79 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 - Patatas guisadas con pollo - Merluza horno - Zanahorias baby cocidas - Fruta:manzana - Pan ecológico y agua 20.22 gr prot - 21.95 gr lip 84.59 gr HC - 590.35 Kcal	7 - Arroz con pisto de verduras con calabacín y berenjena al horno - Tortilla de jamón cocido - Loncha de queso - Fruta:naranja - Pan ecológico y agua 24.49 gr prot - 24.97 gr lip 87.19 gr HC - 639.50 Kcal	8 - Ensalada de lechuga con zanahoria,maíz,aceitunas y espárragos blancos. - Cazuela de fideos con sofrito de tomate, cebolla y pimientos - Nuggets de pollo - Yogurt - Pan ecológico y agua 19.19 gr prot - 27.72 gr lip 92.46 gr HC - 683.15 Kcal	9 - Sopa de pescado con arroz - Limanda al horno - Ensalada de tomate - Fruta: fresas - Pan ecológico y agua 24.99 gr prot - 20.82 gr lip 99.05 gr HC - 663.93 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 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 - Sopa de verduras con estrellitas - Tortilla de patatas - Loncha de queso - Fruta:manzana - Pan ecológico y agua 22.34 gr prot - 21.77 gr lip 87.74 gr HC - 623.15 Kcal	15 - Cazuela de arroz con zanahoria, calabacín y alcachofas - Hamburguesa de ternera al horno - Ensalada con tomate - Fruta: fresas - Pan ecológico y agua 16.88 gr prot - 25.23 gr lip 87.11 gr HC - 623.65 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 - Crema de calabaza - Lenguado al horno - Ensalada con lechuga, maíz, zanahoria, pepino y aceitunas - Fruta: plátano - Pan ecológico y agua 19.09 gr prot - 23.48 gr lip 87.33 gr HC - 594.35 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,maíz,zanahoria ,pepino y palmito - Magro con tomate - Arroz hervido - Yogurt - Pan ecológico y agua 25.77 gr prot - 22.96 gr lip 101.15 gr HC - 694.93 Kcal	23 - Sopa de tomate - Tortilla francesa - Ensalada con lechuga, maíz, zanahoria - Fruta: plátano - Pan ecológico y agua 19.12 gr prot - 24.20 gr lip 81.73 gr HC - 609.20 Kcal	24 - Sopa de pollo con pasta - Merluza horno - Ensalada de tomate - Fruta:melón - Pan ecológico y agua 22.90 gr prot - 23.19 gr lip 84.34 gr HC - 628.25 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 - Cazuela de arroz con pollo - Limanda al horno en salsa verde - Ensalada con lechuga, maíz, zanahoria - Fruta:manzana - Pan ecológico y agua 26.05 gr prot - 21.24 gr lip 93.53 gr HC - 653.24 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 - Patatas guisadas con calabacín - Abadejo frito - Ensalada de tomate - Fruta:melón - Pan ecológico y agua 21.93 gr prot - 24.23 gr lip 89.34 gr HC - 631.72 Kcal	31 - Cazuela de arroz con pollo - Huevo duro - Ensalada con lechuga, maíz, zanahoria - Fruta: plátano - Pan ecológico y agua 24.61 gr prot - 20.40 gr lip 93.46 gr HC - 636.30 Kcal

Elaborado por: