

Menú Abril 2013

Sin carne

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 - Ensalada de lechuga ,tomate y huevo duro - Espirales con tomate, zanahoria y queso - Fruta:naranja - Pan ecológico y agua 25.09 gr prot - 21.83 gr lip 95.22 gr HC - 653.00 Kcal	2 - Lentejas con arroz - Merluza horno - Menestra de guisantes, judías verdes y coliflor hervida - Fruta:pera - Pan ecológico y agua 21.80 gr prot - 23.61 gr lip 87.25 gr HC - 635.18 Kcal	3 - Crema de calabacín con picatostes al horno - Tortilla de patatas - Picadillo de tomate - Yogurt - Pan ecológico y agua 20.55 gr prot - 27.69 gr lip 81.94 gr HC - 654.65 Kcal	4 - Sopa con garbanzos, patatas y calabaza - Limanda al horno en salsa verde - Patatas al horno - Fruta: fresas - Pan ecológico y agua 26.53 gr prot - 21.79 gr lip 90.59 gr HC - 654.78 Kcal	5 - Arroz con salsa de tomate - Cazon frito - Ensalada con lechuga, zanahoria y maíz - Fruta: plátano - Pan ecológico y agua 20.30 gr prot - 27.00 gr lip 91.67 gr HC - 680.40 Kcal
8 - Sopa de zanahoria, calabaza y calabacín con picatostes al horno - Bonito al horno con tomate guisado - Patatas al horno - Fruta:manzana - Pan ecológico y agua 25.58 gr prot - 25.92 gr lip 96.99 gr HC - 697.30 Kcal	9 - Potaje de judías vegetal con tomate y zanahorias - Tortilla de calabacín - Ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y pepino - Fruta:naranja - Pan ecológico y agua 24.38 gr prot - 25.24 gr lip 90.55 gr HC - 651.41 Kcal	10 - Sopa con estrellitas - Huevo escalfado - Ensalada de tomate y queso fresco - Fruta: fresas - Pan ecológico y agua 21.78 gr prot - 21.16 gr lip 82.65 gr HC - 595.40 Kcal	11 - Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y aceitunas - Arroz guisado con rape y gambas - Porcion de quesitos - Fruta: plátano - Pan ecológico y agua 22.88 gr prot - 20.76 gr lip 93.45 gr HC - 643.40 Kcal	12 - Crema de calabaza, calabacín y zanahorias con garbanzos - Pizza 4 quesos - Yogurt - Pan ecológico y agua 26.49 gr prot - 21.29 gr lip 101.30 gr HC - 644.40 Kcal
15 - Cazuela de arroz con judías verdes - Tortilla de espinacas - Zanahoria hervida - Fruta:pera - Pan ecológico y agua 17.95 gr prot - 21.48 gr lip 88.82 gr HC - 599.09 Kcal	16 - Patatas guisadas con calabacin - Merluza horno - Ensalada con lechuga, maíz, zanahoria - Fruta:naranja - Pan ecológico y agua 18.46 gr prot - 26.73 gr lip 84.14 gr HC - 622.25 Kcal	17 - Ensalada de lechuga con tomate,zanahoria, maíz, aceitunas y espárragos blancos - Macarrones con tomate, calabacín y queso - Yogurt - Pan ecológico y agua 19.91 gr prot - 21.88 gr lip 87.17 gr HC - 614.27 Kcal	18 - Sopa de guisantes - Tortilla francesa - Loncha de queso - Fruta: fresas - Pan ecológico y agua 26.34 gr prot - 20.44 gr lip 80.45 gr HC - 608.70 Kcal	19 - Lentejas guisadas con berenjena y calabacín - Abadejo frito - Picadillo de tomate - Fruta: plátano - Pan ecológico y agua 22.20 gr prot - 23.65 gr lip 82.13 gr HC - 609.40 Kcal
22 - Potaje de judías vegetal con tomate y zanahorias - Limanda al horno - Zanahorias baby cocidas - Fruta:naranja - Pan ecológico y agua 26.30 gr prot - 21.73 gr lip 84.16 gr HC - 627.91 Kcal	23 - Cazuela de arroz con judías verdes - Huevo duro - Ensalada de lechuga con tomate,zanahoria,pepino y maíz - Yogurt - Pan ecológico y agua 21.42 gr prot - 25.77 gr lip 91.13 gr HC - 662.30 Kcal	24 - Crema de puerros con picatostes al horno - Tortilla de patatas - Loncha de queso - Fruta: plátano - Pan ecológico y agua 23.32 gr prot - 23.79 gr lip 88.88 gr HC - 647.70 Kcal	25 - Crema de calabaza con picatostes al horno - Merluza horno - Ensalada de tomate - Fruta - Pan ecológico y agua 18.46 gr prot - 22.60 gr lip 84.47 gr HC - 602.45 Kcal	26 - Coditos con tomate frito - Tortilla francesa - Ensalada con lechuga, maíz, zanahoria - Fruta:manzana - Pan ecológico y agua 20.70 gr prot - 26.30 gr lip 90.27 gr HC - 667.00 Kcal
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	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

Elaborado por: