

Menú Abril 2013

Sin huevo

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 - Ensalada de lechuga con atún, tomate, maíz y zanahoria - Pasta de arroz con ternera, tomate y queso - Fruta:naranja - Pan ecológico y agua 23.26 gr prot - 24.72 gr lip 87.92 gr HC - 662.47 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 - Cinta de lomo de cerdo al horno - Patatas hervidas - Yogurt - Pan ecológico y agua 25.04 gr prot - 26.15 gr lip 82.80 gr HC - 656.55 Kcal	4 - Puchero con calabaza - Jamoncitos de pollo al horno - Zanahorias baby cocidas - Fruta: fresas - Pan ecológico y agua 25.43 gr prot - 22.10 gr lip 83.88 gr HC - 639.85 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 - Judías blancas guisadas con chorizo - Calabacín enharinado - Ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y pepino - Fruta:naranja - Pan ecológico y agua 21.05 gr prot - 23.44 gr lip 101.56 gr HC - 661.75 Kcal	10 - Sopa con arroz y zanahorias - Pinchitos de pollo al horno - Ensalada de tomate - Fruta: fresas - Pan ecológico y agua 23.77 gr prot - 22.98 gr lip 98.40 gr HC - 672.20 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 - Yogurt - Pan ecológico y agua 26.67 gr prot - 21.20 gr lip 96.38 gr HC - 673.65 Kcal
15 - Cazuela de arroz con judías verdes - Filetitos de cerdo en salsa - Zanahoria hervida - Fruta:pera - Pan ecológico y agua 20.21 gr prot - 22.00 gr lip 90.05 gr HC - 617.03 Kcal	16 - Patatas guisadas con magro de cerdo - Merluza horno - Ensalada con lechuga, maíz, zanahoria - Fruta:naranja - Pan ecológico y agua 22.21 gr prot - 26.52 gr lip 82.08 gr HC - 638.24 Kcal	17 - Ensalada de lechuga con tomate,zanahoria, maíz, aceitunas y espárragos blancos - Pasta de arroz con calabacín, tomate y queso - Yogurt - Pan ecológico y agua 18.17 gr prot - 21.21 gr lip 89.38 gr HC - 609.45 Kcal	18 - Sopa de guisantes - Filetes de cerdo con salsa de cebolla - Loncha de queso - Fruta: fresas - Pan ecológico y agua 26.27 gr prot - 20.93 gr lip 80.48 gr HC - 615.73 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 pollo, zanahorias y alcachofas - Ensalada de atún, lechuga, tomate, maíz, zanahoria y pepino - Yogurt - Pan ecológico y agua 20.16 gr prot - 20.80 gr lip 91.37 gr HC - 618.85 Kcal	24 - Crema de puerros con picatostes al horno - Pavo al horno con patatas al horno - Fruta: plátano - Pan ecológico y agua 23.46 gr prot - 25.35 gr lip 83.97 gr HC - 646.80 Kcal	25 - Puchero con calabaza - Merluza horno - Ensalada de tomate - Fruta: fresas - Pan ecológico y agua 22.06 gr prot - 22.08 gr lip 81.93 gr HC - 601.80 Kcal	26 - Pasta de arroz con tomate frito - Pollo a la plancha - Ensalada con lechuga, maíz, zanahoria - Fruta:manzana - Pan ecológico y agua 21.21 gr prot - 27.68 gr lip 87.58 gr HC - 682.20 Kcal
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 - Calabacín enharinado - Ensalada con lechuga, maíz, zanahoria, cebolla y aceitunas - Fruta:naranja - Pan ecológico y agua 14.88 gr prot - 20.93 gr lip 96.23 gr HC - 615.78 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, maíz, aceitunas y espárragos blancos - Pasta de arroz con tomate, zanahoria y queso sin gluten - Yogurt - Pan ecológico y agua 20.17 gr prot - 23.30 gr lip 102.11 gr HC - 692.03 Kcal

Elaborado por: