

Menú Abril 2013

Sin lactosa

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga ,tomate y huevo duro - Espirales con carne picada de cerdo, zanahoria y tomate - Fruta:naranja - Pan ecológico y agua <p>23.11 gr prot - 21.70 gr lip 99.11 gr HC - 659.80 Kcal</p>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas con arroz - Merluza horno - Menestra de guisantes, judías verdes y coliflor hervida - Fruta:pera - Pan ecológico y agua <p>21.80 gr prot - 23.61 gr lip 87.25 gr HC - 635.18 Kcal</p>	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín con picatostes al horno - Tortilla de patatas - Ensalada de tomate, zanahoria, pepino, maíz, lechuga y aceitunas - Yogurt de soja - Pan ecológico y agua <p>19.66 gr prot - 22.49 gr lip 81.49 gr HC - 608.40 Kcal</p>	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero con calabaza - Jamoncitos de pollo al horno - Zanahorias baby cocidas - Fruta: fresas - Pan ecológico y agua <p>25.43 gr prot - 22.10 gr lip 83.88 gr HC - 639.85 Kcal</p>	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz con salsa de tomate - Cazon frito - Ensalada con lechuga, zanahoria y maíz - Fruta: plátano - Pan ecológico y agua <p>20.30 gr prot - 27.00 gr lip 91.67 gr HC - 680.40 Kcal</p>
<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 <p>25.58 gr prot - 25.92 gr lip 96.99 gr HC - 697.30 Kcal</p>	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas guisadas con chorizo - Tortilla de calabacín - Ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y pepino - Fruta:naranja - Pan ecológico y agua <p>26.62 gr prot - 26.91 gr lip 95.36 gr HC - 691.95 Kcal</p>	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa con estrellitas - Pinchitos de pollo al horno - Ensalada de tomate - Fruta: fresas - Pan ecológico y agua <p>24.08 gr prot - 20.84 gr lip 83.51 gr HC - 604.15 Kcal</p>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga con tomate, atún, zanahoria, maíz, cebolla, aceitunas y espárragos blancos - Arroz guisado con rape y gambas - Fruta: plátano - Pan ecológico y agua <p>25.58 gr prot - 21.57 gr lip 94.58 gr HC - 652.15 Kcal</p>	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza, calabacín y zanahorias con garbanzos - Merluza horno - Ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y pepino - Yogurt de soja - Pan ecológico y agua <p>25.43 gr prot - 23.48 gr lip 87.47 gr HC - 645.80 Kcal</p>
<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de arroz con judías verdes - Filetitos de cerdo en salsa - Zanahoria hervida - Fruta:pera - Pan ecológico y agua <p>20.21 gr prot - 22.00 gr lip 90.05 gr HC - 617.03 Kcal</p>	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> - Patatas guisadas con magro de cerdo - Merluza horno - Ensalada con lechuga, maíz, zanahoria - Fruta:naranja - Pan ecológico y agua <p>22.21 gr prot - 26.52 gr lip 82.08 gr HC - 638.24 Kcal</p>	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga con tomate, zanahoria, maíz, aceitunas y espárragos blancos - Macarrones con tomate y calabacín - Yogurt de soja - Pan ecológico y agua <p>16.35 gr prot - 19.97 gr lip 88.81 gr HC - 592.90 Kcal</p>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de guisantes - Tortilla francesa - Picadillo de tomate - Fruta: fresas - Pan ecológico y agua <p>22.39 gr prot - 21.15 gr lip 81.48 gr HC - 602.15 Kcal</p>	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con berenjena y calabacín - Abadejo frito - Picadillo de tomate - Fruta: plátano - Pan ecológico y agua <p>22.20 gr prot - 23.65 gr lip 82.13 gr HC - 609.40 Kcal</p>
<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> - Potaje de judías vegetal con tomate y zanahorias - Limanda al horno - Zanahorias baby cocidas - Fruta:naranja - Pan ecológico y agua <p>26.30 gr prot - 21.73 gr lip 84.16 gr HC - 627.91 Kcal</p>	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de arroz con pollo, zanahorias y alcachofas - Huevo duro - Ensalada de lechuga con tomate, zanahoria, pepino y maíz - Yogurt de soja - Pan ecológico y agua <p>21.76 gr prot - 22.86 gr lip 85.14 gr HC - 630.60 Kcal</p>	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de puerros con picatostes al horno - Pavo al horno con patatas al horno - Fruta: plátano - Pan ecológico y agua <p>23.46 gr prot - 25.35 gr lip 83.97 gr HC - 646.80 Kcal</p>	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero con calabaza - Merluza horno - Ensalada de tomate - Fruta: fresas - Pan ecológico y agua <p>22.06 gr prot - 22.08 gr lip 81.93 gr HC - 601.80 Kcal</p>	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> - Coditos con tomate frito - Tortilla francesa - Ensalada con lechuga, maíz, zanahoria - Fruta:manzana - Pan ecológico y agua <p>20.70 gr prot - 26.30 gr lip 90.27 gr HC - 667.00 Kcal</p>
<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de tomate con picatostes al horno - Contramuslo de pollo al horno - Patatas al horno - Fruta:pera - Pan ecológico y agua <p>24.64 gr prot - 21.12 gr lip 94.55 gr HC - 669.49 Kcal</p>	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas con arroz - Tortilla de calabacín - Ensalada con lechuga, maíz, zanahoria, cebolla y aceitunas - Fruta:naranja - Pan ecológico y agua <p>20.45 gr prot - 24.40 gr lip 90.03 gr HC - 645.98 Kcal</p>	<p>1</p>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Potaje de garbanzos y zanahorias - Lenguado al horno - Patatas al horno - Fruta: plátano - Pan ecológico y agua <p>22.80 gr prot - 25.82 gr lip 93.54 gr HC - 675.69 Kcal</p>	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de tomate, zanahoria, pepino, maíz, lechuga, aceitunas y huevo duro - Macarrones con tomate y zanahoria - Yogurt de soja - Pan ecológico y agua <p>17.41 gr prot - 21.18 gr lip 90.63 gr HC - 615.01 Kcal</p>

Elaborado por: