

# Menú Abril 2013

## Sin lactosa + Sin huevo

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga con atún, tomate, maíz y zanahoria</li> <li>- Pasta de arroz con carne picada de cerdo, zanahoria y tomate</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>17.43 gr prot - 21.63 gr lip 94.61 gr HC - 634.25 Kcal</p>	<p><b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas con arroz</li> <li>- Merluza horno</li> <li>- Menestra de guisantes, judías verdes y coliflor hervida</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>21.80 gr prot - 23.61 gr lip 87.25 gr HC - 635.18 Kcal</p>	<p><b>3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabacín con picatostes al horno</li> <li>- Cinta de lomo de cerdo al horno</li> <li>- Patatas a lo pobre</li> <li>- Yogurt de soja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>25.88 gr prot - 23.57 gr lip 90.96 gr HC - 643.07 Kcal</p>	<p><b>4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero con calabaza</li> <li>- Jamoncitos de pollo al horno</li> <li>- Zanahorias baby cocidas</li> <li>- Fruta: fresas</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>25.43 gr prot - 22.10 gr lip 83.88 gr HC - 639.85 Kcal</p>	<p><b>5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz con salsa de tomate</li> <li>- Cazon frito</li> <li>- Ensalada con lechuga, zanahoria y maíz</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>20.30 gr prot - 27.00 gr lip 91.67 gr HC - 680.40 Kcal</p>
<p><b>8</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de zanahoria, calabaza y calabacín con picatostes al horno</li> <li>- Bonito al horno con tomate guisado</li> <li>- Patatas al horno</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>25.58 gr prot - 25.92 gr lip 96.99 gr HC - 697.30 Kcal</p>	<p><b>9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías blancas guisadas con chorizo</li> <li>- Calabacín enharinado</li> <li>- Ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y pepino</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>21.05 gr prot - 23.44 gr lip 101.56 gr HC - 661.75 Kcal</p>	<p><b>10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa con arroz y zanahorias</li> <li>- Pinchitos de pollo al horno</li> <li>- Ensalada de tomate</li> <li>- Fruta: fresas</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>23.77 gr prot - 22.98 gr lip 98.40 gr HC - 672.20 Kcal</p>	<p><b>11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga con tomate, atún, zanahoria, maíz, cebolla, aceitunas y espárragos blancos</li> <li>- Arroz guisado con rape y gambas</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>25.58 gr prot - 21.57 gr lip 94.58 gr HC - 652.15 Kcal</p>	<p><b>12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza, calabacín y zanahorias con garbanzos</li> <li>- Merluza horno</li> <li>- Ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y pepino</li> <li>- Yogurt de soja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>25.43 gr prot - 23.48 gr lip 87.47 gr HC - 645.80 Kcal</p>
<p><b>15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de arroz con judías verdes</li> <li>- Filetitos de cerdo en salsa</li> <li>- Zanahoria hervida</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>20.21 gr prot - 22.00 gr lip 90.05 gr HC - 617.03 Kcal</p>	<p><b>16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Patatas guisadas con magro de cerdo</li> <li>- Merluza horno</li> <li>- Ensalada con lechuga, maíz, zanahoria</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>22.21 gr prot - 26.52 gr lip 82.08 gr HC - 638.24 Kcal</p>	<p><b>17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga con tomate,zanahoria, maíz, aceitunas y espárragos blancos</li> <li>- Pasta de arroz con atún y tomate</li> <li>- Yogurt de soja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>20.57 gr prot - 22.41 gr lip 90.70 gr HC - 656.70 Kcal</p>	<p><b>18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de guisantes</li> <li>- Filetes de cerdo con salsa de cebolla</li> <li>- Picadillo de tomate</li> <li>- Fruta: fresas</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>22.32 gr prot - 21.64 gr lip 81.51 gr HC - 609.18 Kcal</p>	<p><b>19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con berenjena y calabacín</li> <li>- Abadejo frito</li> <li>- Picadillo de tomate</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>22.20 gr prot - 23.65 gr lip 82.13 gr HC - 609.40 Kcal</p>
<p><b>22</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Potaje de judías vegetal con tomate y zanahorias</li> <li>- Limanda al horno</li> <li>- Zanahorias baby cocidas</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>26.30 gr prot - 21.73 gr lip 84.16 gr HC - 627.91 Kcal</p>	<p><b>23</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de arroz con pollo, zanahorias y alcachofas</li> <li>- Ensalada de atún, lechuga, tomate, maíz , zanahoria y pepino</li> <li>- Yogurt de soja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>18.43 gr prot - 19.62 gr lip 87.57 gr HC - 597.70 Kcal</p>	<p><b>24</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de puerros con picatostes al horno</li> <li>- Pavo al horno con patatas al horno</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>23.46 gr prot - 25.35 gr lip 83.97 gr HC - 646.80 Kcal</p>	<p><b>25</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero con calabaza</li> <li>- Merluza horno</li> <li>- Ensalada de tomate</li> <li>- Fruta: fresas</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>22.06 gr prot - 22.08 gr lip 81.93 gr HC - 601.80 Kcal</p>	<p><b>26</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta de arroz con tomate frito</li> <li>- Pollo a la plancha</li> <li>- Ensalada con lechuga, maíz, zanahoria</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>21.21 gr prot - 27.68 gr lip 87.58 gr HC - 682.20 Kcal</p>
<p><b>29</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de tomate con picatostes al horno</li> <li>- Contramuslo de pollo al horno</li> <li>- Patatas al horno</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>24.64 gr prot - 21.12 gr lip 94.55 gr HC - 669.49 Kcal</p>	<p><b>30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas con arroz</li> <li>- Calabacín enharinado</li> <li>- Ensalada con lechuga, maíz, zanahoria, cebolla y aceitunas</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>14.88 gr prot - 20.93 gr lip 96.23 gr HC - 615.78 Kcal</p>	<p><b>1</b></p>	<p><b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Potaje de garbanzos y zanahorias</li> <li>- Lenguado al horno</li> <li>- Patatas al horno</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>22.80 gr prot - 25.82 gr lip 93.54 gr HC - 675.69 Kcal</p>	<p><b>3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de tomate, zanahoria, maíz, aceitunas y espárragos blancos</li> <li>- Pasta de arroz con atún y tomate</li> <li>- Yogurt de soja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>20.36 gr prot - 22.32 gr lip 90.13 gr HC - 652.80 Kcal</p>

Elaborado por: