

Menú Abril 2013

Sin legumbres

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 - Ensalada de lechuga ,tomate y huevo duro - Espirales con tomate, ternera y queso - Fruta:naranja - Pan ecológico y agua 25.50 gr prot - 21.88 gr lip 95.26 gr HC - 646.40 Kcal	2 - Cazuela de arroz con pollo, zanahorias y alcachofas - Merluza horno - Menestra de zanahoria con coliflor hervida - Fruta:pera - Pan ecológico y agua 19.58 gr prot - 20.86 gr lip 87.33 gr HC - 598.95 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 - Crema de calabaza con picatostes al horno - Jamoncitos de pollo al horno - Zanahoria hervida - Fruta: fresas - Pan ecológico y agua 21.77 gr prot - 19.58 gr lip 84.44 gr HC - 604.90 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 - Patatas guisadas con ternera - Tortilla de calabacín - Ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y pepino - Fruta:naranja - Pan ecológico y agua 24.94 gr prot - 23.78 gr lip 89.29 gr HC - 631.13 Kcal	10 - Sopa con estrellitas - Pinchitos de pollo al horno - Ensalada de tomate - Fruta: fresas - Pan ecológico y agua 24.08 gr prot - 20.84 gr lip 83.51 gr HC - 604.15 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 verduras - Pizza - Yogurt - Pan ecológico y agua 23.18 gr prot - 19.88 gr lip 95.14 gr HC - 644.60 Kcal
15 - Cazuela de arroz con zanahoria, calabacín y alcachofas - Albóndigas de magro de cerdo y ternera con salsa de tomate natural - Zanahoria hervida - Fruta:pera - Pan ecológico y agua 15.13 gr prot - 21.83 gr lip 99.01 gr HC - 630.30 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 - 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 tomate con picatostes al horno - Tortilla francesa - Loncha de queso - Fruta: fresas - Pan ecológico y agua 23.63 gr prot - 20.65 gr lip 83.00 gr HC - 600.20 Kcal	19 - Crema de calabacín y puerros - Abadejo frito - Picadillo de tomate - Fruta: plátano - Pan ecológico y agua 21.51 gr prot - 22.94 gr lip 88.01 gr HC - 630.27 Kcal
22 - Sopa de cebolla con tostas de pan - Limanda al horno - Zanahorias baby cocidas - Fruta:naranja - Pan ecológico y agua 23.37 gr prot - 25.14 gr lip 83.95 gr HC - 629.30 Kcal	23 - Cazuela de arroz con pollo, zanahorias y alcachofas - Huevo duro - Ensalada de lechuga con tomate,zanahoria,pepino y maíz - Yogurt - Pan ecológico y agua 23.49 gr prot - 24.04 gr lip 88.94 gr HC - 651.75 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 - Crema de calabaza con arroz - Merluza horno - Ensalada de tomate - Fruta: fresas - Pan ecológico y agua 19.78 gr prot - 20.72 gr lip 105.30 gr HC - 669.75 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 - 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	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

Elaborado por: