

Menú Junio 2013

Sin carne

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 - Crema de zanahoria, calabaza y calabacín con picatostes al horno - Limanda al horno - Judías verdes al horno - Fruta: manzana - Pan ecológico y agua 22.97 gr prot - 21.62 gr lip 82.35 gr HC - 609.49 Kcal	4 - Lentejas con arroz - Merluza horno - Ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y pepino - Fruta: plátano - Pan ecológico y agua 20.56 gr prot - 23.95 gr lip 90.03 gr HC - 619.88 Kcal	5 - Ensalada de tomate, zanahoria, pepino, maíz, lechuga y aceitunas - Macarrones con tomate, zanahoria y queso - Yogurt - Pan ecológico y agua 21.44 gr prot - 19.54 gr lip 96.06 gr HC - 619.05 Kcal	6 - Patatas guisadas con calabacín - Tortilla de queso - Ensalada de tomate - Fruta: pera - Pan ecológico y agua 20.96 gr prot - 24.99 gr lip 82.75 gr HC - 611.48 Kcal	7 - Potaje de garbanzos y zanahorias - Rape con patatas al horno guisado en salsa de tomate - Fruta: sandía - Pan ecológico y agua 26.70 gr prot - 20.92 gr lip 91.03 gr HC - 633.83 Kcal
10 - Coditos con tomate frito - Lenguado al horno - Menestra de zanahorias, guisantes, judías verdes y coliflor hervida - Fruta: melón - Pan ecológico y agua 20.54 gr prot - 25.64 gr lip 92.05 gr HC - 669.30 Kcal	11 - Potaje de judías vegetal con tomate y zanahorias - Tortilla de patatas - Ensalada de tomate - Fruta: manzana - Pan ecológico y agua 22.46 gr prot - 24.76 gr lip 90.60 gr HC - 660.21 Kcal	12 - Crema de calabaza con picatostes al horno - Limanda al horno - Patatas al horno - Fruta: plátano - Pan ecológico y agua 23.87 gr prot - 21.38 gr lip 93.79 gr HC - 653.59 Kcal	13 - Arroz hervido con guisantes y gambas - Tortilla francesa - Ensalada con tomate, lechuga, aceitunas y brotes de soja - Yogurt - Pan ecológico y agua 23.42 gr prot - 23.28 gr lip 92.15 gr HC - 667.80 Kcal	14 - Sopa con calabaza y fideos cabello de ángel - Merluza horno - Pipirrana de tomate, pimiento y cebolla - Fruta: sandía - Pan ecológico y agua 23.60 gr prot - 20.28 gr lip 89.61 gr HC - 602.40 Kcal
17 - Crema de calabacín con picatostes al horno - Bonito al horno con tomate guisado - Patatas al horno - Fruta: manzana - Pan ecológico y agua 24.38 gr prot - 26.79 gr lip 87.82 gr HC - 664.76 Kcal	18 - Potaje de judías pintas - Tortilla francesa - Ensalada de tomate y queso fresco - Fruta: plátano - Pan ecológico y agua 26.05 gr prot - 20.29 gr lip 83.80 gr HC - 598.71 Kcal	19 - Arroz con pisto de verduras con calabacín y berenjena al horno - Rape al horno - Zanahoria hervida - Fruta: melón - Pan ecológico y agua 22.06 gr prot - 20.98 gr lip 90.63 gr HC - 606.18 Kcal	20 - Lentejas - Limanda frita - Ensalada de tomate - Fruta: pera - Pan ecológico y agua 23.77 gr prot - 23.56 gr lip 86.71 gr HC - 632.12 Kcal	21 - Sopa de verduras con estrellitas - Pizza 4 quesos - Lácteo - Pan ecológico y agua 22.10 gr prot - 20.56 gr lip 92.57 gr HC - 628.35 Kcal
24	25	26	27	28
1	2	3	4	5

Elaborado por: