

Menú Junio 2013

Sin lactosa

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 - Crema de zanahoria, calabaza y calabacín con picatostes al horno - Cinta de lomo de cerdo al horno - Judías verdes al horno - Fruta: manzana - Pan ecológico y agua 22.63 gr prot - 26.02 gr lip 85.31 gr HC - 649.74 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 y zanahoria - Yogurt de soja - Pan ecológico y agua 16.83 gr prot - 19.59 gr lip 93.34 gr HC - 601.50 Kcal	6 - Patatas guisadas con pollo - Tortilla de patatas - Ensalada de tomate - Fruta: pera - Pan ecológico y agua 20.77 gr prot - 23.88 gr lip 91.48 gr HC - 636.80 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 - Judías blancas guisadas con chorizo - Tortilla de patatas - Ensalada de tomate - Fruta: manzana - Pan ecológico y agua 24.70 gr prot - 26.43 gr lip 95.41 gr HC - 700.75 Kcal	12 - Crema de calabaza - Pollo a la plancha - Patatas al horno - Fruta: plátano - Pan ecológico y agua 22.35 gr prot - 21.43 gr lip 88.73 gr HC - 641.09 Kcal	13 - Arroz hervido con guisantes y gambas - Tortilla francesa - Ensalada acompañamiento con lechuga, maíz, zanahoria y brotes de soja - Yogurt de soja - Pan ecológico y agua 22.13 gr prot - 19.24 gr lip 92.11 gr HC - 637.30 Kcal	14 - Puchero 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 con maíz, zanahoria, pepino y aceitunas - Fruta: plátano - Pan ecológico y agua 24.24 gr prot - 22.15 gr lip 83.10 gr HC - 605.56 Kcal	19 - Arroz con pisto de verduras con calabacín y berenjena al horno - Jamoncitos de pollo al horno - Zanahoria hervida - Fruta: melón - Pan ecológico y agua 21.15 gr prot - 19.66 gr lip 89.68 gr HC - 602.50 Kcal	20 - Lentejas con chorizo - Limanda frita - Ensalada de tomate - Fruta: pera - Pan ecológico y agua 26.30 gr prot - 25.15 gr lip 83.09 gr HC - 655.14 Kcal	21 - Sopa de verduras con estrellitas - Lagrimitas de pollo - Verduras braseadas - Sorpresa fin de curso - Pan ecológico y agua 23.26 gr prot - 23.45 gr lip 85.31 gr HC - 606.39 Kcal
24	25	26	27	28
1	2	3	4	5

Elaborado por: