

# Menú Junio 2013

## Sin legumbres

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de zanahoría, calabaza y calabacín con picatostes al horno</li> <li>- Cinta de lomo de cerdo al horno</li> <li>- Zanahoria hervida</li> <li>- Fruta: manzana</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>22.27 gr prot - 23.08 gr lip 85.91 gr HC - 623.54 Kcal</p>	<p><b>4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de arroz con zanahoria, calabacín y alcachofas</li> <li>- Merluza horno</li> <li>- Ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y pepino</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>18.26 gr prot - 24.04 gr lip 91.75 gr HC - 614.00 Kcal</p>	<p><b>5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de tomate, zanahoria, pepino, maíz, lechuga y aceitunas</li> <li>- Macarrones con tomate, zanahoria y queso</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>21.44 gr prot - 19.54 gr lip 96.06 gr HC - 619.05 Kcal</p>	<p><b>6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Patatas guisadas con pollo</li> <li>- Tortilla de queso</li> <li>- Ensalada de tomate</li> <li>- Fruta: pera</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>22.87 gr prot - 25.16 gr lip 82.83 gr HC - 624.08 Kcal</p>	<p><b>7</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza</li> <li>- Rape con patatas al horno guisado en salsa de tomate</li> <li>- Ensalada con lechuga, maíz, zanahoria</li> <li>- Fruta: sandía</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>22.22 gr prot - 27.16 gr lip 89.04 gr HC - 674.73 Kcal</p>
<p><b>10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Coditos con tomate frito</li> <li>- Lenguado al horno</li> <li>- Coliflor al horno</li> <li>- Fruta: melón</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>19.36 gr prot - 25.49 gr lip 87.81 gr HC - 645.00 Kcal</p>	<p><b>11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Patatas guisadas con magro de cerdo</li> <li>- Tortilla de patatas</li> <li>- Ensalada de tomate</li> <li>- Fruta: manzana</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>22.04 gr prot - 21.88 gr lip 88.77 gr HC - 622.22 Kcal</p>	<p><b>12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza</li> <li>- Hamburguesa de ternera al horno</li> <li>- Patatas al horno</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>18.76 gr prot - 26.64 gr lip 90.09 gr HC - 663.39 Kcal</p>	<p><b>13</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz hervido con magro de cerdo y gambas</li> <li>- Tortilla francesa</li> <li>- Ensalada con lechuga, maíz, zanahoria</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>24.60 gr prot - 26.21 gr lip 91.01 gr HC - 692.80 Kcal</p>	<p><b>14</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de pollo con pasta</li> <li>- Merluza horno</li> <li>- Pipirrana de tomate, pimiento y cebolla</li> <li>- Fruta: sandía</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>23.66 gr prot - 21.31 gr lip 87.55 gr HC - 608.65 Kcal</p>
<p><b>17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de 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>24.38 gr prot - 26.79 gr lip 87.82 gr HC - 664.76 Kcal</p>	<p><b>18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras con picatostes</li> <li>- Tortilla francesa</li> <li>- Ensalada de tomate y queso fresco</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>21.87 gr prot - 20.37 gr lip 88.10 gr HC - 611.00 Kcal</p>	<p><b>19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz con pisto de verduras con calabacín y berenjena al horno</li> <li>- Jamoncitos de pollo al horno</li> <li>- Zanahoria hervida</li> <li>- Fruta: melón</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>21.15 gr prot - 19.66 gr lip 89.68 gr HC - 602.50 Kcal</p>	<p><b>20</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Patatas guisadas con pollo</li> <li>- Limanda frita</li> <li>- Ensalada de tomate</li> <li>- Fruta: pera</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>24.74 gr prot - 21.98 gr lip 89.61 gr HC - 631.89 Kcal</p>	<p><b>21</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de verduras con estrellitas</li> <li>- Pizza</li> <li>- Lácteo</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>22.10 gr prot - 20.56 gr lip 92.57 gr HC - 628.35 Kcal</p>
<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>