

# Menú Junio 2013

## Sin carne

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de zanahoria, calabaza y calabacín con picatostes al horno</li> <li>- Limanda al horno</li> <li>- Judías verdes al horno</li> <li>- Fruta: manzana</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>22.97 gr prot - 21.62 gr lip 82.35 gr HC - 609.49 Kcal</p>	<p><b>4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas con arroz</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>20.56 gr prot - 23.95 gr lip 90.03 gr HC - 619.88 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 calabacín</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>20.96 gr prot - 24.99 gr lip 82.75 gr HC - 611.48 Kcal</p>	<p><b>7</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Potaje de garbanzos y zanahorias</li> <li>- Rape con patatas al horno guisado en salsa de tomate</li> <li>- Fruta: sandía</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>26.70 gr prot - 20.92 gr lip 91.03 gr HC - 633.83 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>- Menestra de zanahorias, guisantes, judías verdes y coliflor hervida</li> <li>- Fruta: melón</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>20.54 gr prot - 25.64 gr lip 92.05 gr HC - 669.30 Kcal</p>	<p><b>11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Potaje de judías vegetal con tomate y zanahorias</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>22.46 gr prot - 24.76 gr lip 90.60 gr HC - 660.21 Kcal</p>	<p><b>12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza con picatostes al horno</li> <li>- Limanda al horno</li> <li>- Patatas al horno</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>23.87 gr prot - 21.38 gr lip 93.79 gr HC - 653.59 Kcal</p>	<p><b>13</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz hervido con guisantes y gambas</li> <li>- Tortilla francesa</li> <li>- Ensalada con tomate, lechuga, aceitunas y brotes de soja</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>23.42 gr prot - 23.28 gr lip 92.15 gr HC - 667.80 Kcal</p>	<p><b>14</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa con calabaza y fideos cabello de ángel</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>23.60 gr prot - 20.28 gr lip 89.61 gr HC - 602.40 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>	<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>- Rape al horno</li> <li>- Zanahoria hervida</li> <li>- Fruta: melón</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>22.06 gr prot - 20.98 gr lip 90.63 gr HC - 606.18 Kcal</p>	<p><b>20</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas</li> <li>- Limanda frita</li> <li>- Ensalada de tomate</li> <li>- Fruta: pera</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>23.77 gr prot - 23.56 gr lip 86.71 gr HC - 632.12 Kcal</p>	<p><b>21</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de verduras con estrellitas</li> <li>- Pizza 4 quesos</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>
<p><b>24</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Macarrones con tomate y queso</li> <li>- Tortilla de patatas</li> <li>- Ensalada con lechuga, maíz, zanahoria, cebolla y aceitunas</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>23.29 gr prot - 23.84 gr lip 98.34 gr HC - 678.60 Kcal</p>	<p><b>25</b></p>	<p><b>26</b></p>	<p><b>27</b></p>	<p><b>28</b></p>
<p><b>1</b></p>	<p><b>2</b></p>	<p><b>3</b></p>	<p><b>4</b></p>	<p><b>5</b></p>