

Menú Junio 2013

Sin huevo

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
- Pasta de arroz con tomate, zanahoria y queso sin gluten
- Yogurt
- **Pan ecológico** y agua

20.82 gr prot - 23.55 gr lip
104.24 gr HC - 694.93 Kcal

6

- Patatas guisadas con pollo
- Limanda frita
- Ensalada de tomate
- Fruta: pera
- **Pan ecológico** y agua

24.74 gr prot - 21.98 gr lip
89.61 gr HC - 631.89 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
- Merluza horno
- Ensalada de tomate
- Fruta: manzana
- **Pan ecológico** y agua

24.39 gr prot - 24.59 gr lip
86.69 gr HC - 649.00 Kcal

12

- Crema de calabaza
- Hamburguesa de ternera al horno
- Patatas al horno
- Fruta: plátano
- **Pan ecológico** y agua

18.76 gr prot - 26.64 gr lip
90.09 gr HC - 663.39 Kcal

13

- Arroz hervido con guisantes, magro de cerdo y gambas
- Filete de cerdo en salsa
- Ensalada con tomate, lechuga, aceitunas y brotes de soja
- Yogurt
- **Pan ecológico** y agua

19.06 gr prot - 21.17 gr lip
91.30 gr HC - 627.39 Kcal

14

- Puchero con calabaza y arroz
- Merluza horno
- Pipirrana de tomate, pimiento y cebolla
- Fruta: sandía
- **Pan ecológico** y agua

23.75 gr prot - 20.31 gr lip
96.91 gr HC - 631.50 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

- 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

- Crema de puerros con picatostes al horno
- Pizza
- Lácteo
- **Pan ecológico** y agua

23.08 gr prot - 22.58 gr lip
93.71 gr HC - 652.90 Kcal

24

- Pasta de arroz con tomate
- Pollo asado
- Ensalada con lechuga, maíz, zanahoria, cebolla y aceitunas
- Fruta
- **Pan ecológico** y agua

21.66 gr prot - 23.61 gr lip
89.31 gr HC - 653.75 Kcal

25

26

27

28

1

2

3

4

5