

Menú Septiembre 2013

Sin carne

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2	3	4	5	6
9	10 - Ensalada de lechuga ,tomate y huevo duro - Espirales con tomate, zanahoria y queso - Fruta:melón - Pan ecológico y agua 25.09 gr prot - 21.83 gr lip 95.22 gr HC - 653.00 Kcal	11 - Lentejas guisadas con berenjena y calabacín - Merluza horno - Patatas al horno - Fruta:pera - Pan ecológico y agua 20.15 gr prot - 21.30 gr lip 85.55 gr HC - 594.17 Kcal	12 - Crema de calabacín con picatostes al horno - Tortilla de patatas - Picadillo de tomate - Yogurt - Pan ecológico y agua 20.55 gr prot - 27.69 gr lip 81.94 gr HC - 654.65 Kcal	13 - Sopa con garbanzos y zanahoria - Limanda al horno en salsa verde - Ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y pepino - Fruta:sandía - Pan ecológico y agua 26.64 gr prot - 22.25 gr lip 86.41 gr HC - 622.49 Kcal
16 - Sopa de verduras con calabacín, calabaza y zanahoria - Bonito al horno con tomate guisado - Patatas panaderas - Fruta:manzana - Pan ecológico y agua 26.14 gr prot - 27.22 gr lip 88.75 gr HC - 644.62 Kcal	17 - Potaje de judías con acelgas - Tortilla de calabacín - Ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y pepino - Fruta: plátano - Pan ecológico y agua 24.78 gr prot - 27.22 gr lip 90.95 gr HC - 674.01 Kcal	18 - Sopa con estrellitas - Merluza frita - Ensalada de tomate - Fruta:melón - Pan ecológico y agua 20.49 gr prot - 20.94 gr lip 92.11 gr HC - 623.08 Kcal	19 - Ensalada de tomate, zanahoria, pepino, maíz, lechuga y aceitunas - Arroz guisado con rape y gambas - Fruta:sandía - Pan ecológico y agua 22.50 gr prot - 19.92 gr lip 95.88 gr HC - 619.90 Kcal	20 - Crema de calabaza, calabacín y zanahorias con garbanzos - Pizza con tomate y queso - Yogurt - Pan ecológico y agua 26.67 gr prot - 21.20 gr lip 96.38 gr HC - 673.65 Kcal
23 - Arroz con pisto de verduras con calabacín y berenjena al horno - Tortilla de patatas - Zanahoria hervida - Fruta:pera - Pan ecológico y agua 17.85 gr prot - 21.39 gr lip 98.28 gr HC - 621.50 Kcal	24 - Patatas guisadas con calabacín - Merluza horno - Ensalada con lechuga, maíz, zanahoria, pepino y aceitunas - Fruta: melocotón - Pan ecológico y agua 20.77 gr prot - 23.22 gr lip 90.79 gr HC - 593.60 Kcal	25 - Ensalada con lechuga, tomate y huevo duro - Macarrones con atún y tomate - Yogurt - Pan ecológico y agua 25.84 gr prot - 24.72 gr lip 98.05 gr HC - 700.00 Kcal	26 - Sopa de guisantes - Tortilla francesa - Loncha de queso - Fruta:melón - Pan ecológico y agua 26.34 gr prot - 20.44 gr lip 80.45 gr HC - 608.70 Kcal	27 - Lentejas guisadas con berenjena y calabacín - Cazon frito - Picadillo de tomate - Fruta: plátano - Pan ecológico y agua 23.16 gr prot - 23.12 gr lip 83.19 gr HC - 613.68 Kcal
30 - Potaje de judías vegetal con tomate y zanahorias - Limanda al horno - Zanahorias baby cocidas - Fruta:manzana - Pan ecológico y agua 26.30 gr prot - 21.73 gr lip 84.16 gr HC - 627.91 Kcal	1 - Ensalada con lechuga, tomate y huevo duro - Cazuela de arroz con guisantes - Merluza horno - Fruta:pera - Pan ecológico y agua 20.95 gr prot - 26.93 gr lip 90.63 gr HC - 668.20 Kcal	2 - Crema de calabaza - Tortilla de atún - Ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y pepino - Yogurt - Pan ecológico y agua 24.89 gr prot - 26.05 gr lip 86.22 gr HC - 652.65 Kcal	3 - Sopa con garbanzos y zanahoria - Merluza horno - Ensalada de tomate - Fruta: plátano - Pan ecológico y agua 21.82 gr prot - 22.08 gr lip 80.57 gr HC - 595.80 Kcal	4 - Coditos con tomate frito - Tortilla francesa - Ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y pepino - Fruta:melón - Pan ecológico y agua 22.16 gr prot - 21.78 gr lip 94.86 gr HC - 627.90 Kcal

Elaborado por: