

Menú Septiembre 2013

Sin huevo

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2	3	4	5	6
9	10 - Ensalada de lechuga con tomate, maíz, aceitunas, zanahoria y atún. - Pasta de arroz con tomate, zanahoria y queso sin gluten - Fruta: melón - Pan ecológico y agua 21.97 gr prot - 22.59 gr lip 100.86 gr HC - 681.98 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 - Estofado de ternera con patatas, zanahorias y judías verdes sin sal - Yogurt - Pan ecológico y agua 26.24 gr prot - 24.99 gr lip 83.47 gr HC - 658.45 Kcal	13 - Sopa con garbanzos y zanahoria - Jamoncitos de pollo al horno - Ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y pepino - Fruta: sandía - Pan ecológico y agua 26.80 gr prot - 22.53 gr lip 86.74 gr HC - 639.25 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 - Judías blancas guisadas con chorizo - Merluza horno - Ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y pepino - Fruta: plátano - Pan ecológico y agua 25.76 gr prot - 24.93 gr lip 92.74 gr HC - 659.70 Kcal	18 - Sopa con arroz y zanahorias - Pinchitos de pollo al horno - Ensalada de tomate - Fruta: melón - Pan ecológico y agua 23.77 gr prot - 22.98 gr lip 98.40 gr HC - 672.20 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 - Pollo a la plancha - Zanahoria hervida - Fruta: pera - Pan ecológico y agua 21.19 gr prot - 20.65 gr lip 89.92 gr HC - 612.70 Kcal	24 - Patatas guisadas con magro de cerdo - Merluza horno - Ensalada con lechuga, maíz, zanahoria, pepino y aceitunas - Fruta: melocotón - Pan ecológico y agua 23.95 gr prot - 21.39 gr lip 88.16 gr HC - 591.62 Kcal	25 - Ensalada de lechuga con tomate con maíz, zanahoria, pepino y aceitunas - Pasta de arroz con atún y tomate - Yogurt - Pan ecológico y agua 21.77 gr prot - 23.43 gr lip 92.32 gr HC - 666.65 Kcal	26 - Sopa de guisantes - Filete de cerdo asado - Loncha de queso - Fruta: melón - Pan ecológico y agua 26.26 gr prot - 20.93 gr lip 80.45 gr HC - 615.60 Kcal	27 - Lentejas guisadas con berenjena y calabacín - Cazón 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 de lechuga con tomate, zanahoria, maíz, cebolla, aceitunas - Cazuela de arroz con pollo, zanahorias y alcachofas - Fruta: pera - Pan ecológico y agua 20.68 gr prot - 20.02 gr lip 96.54 gr HC - 607.13 Kcal	2 - Crema de calabaza - Pavo al horno con patatas al horno - Yogurt - Pan ecológico y agua 25.00 gr prot - 25.21 gr lip 82.02 gr HC - 654.55 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 - Pasta de arroz con tomate frito - Cinta de lomo de cerdo al horno - Ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y pepino - Fruta: melón - Pan ecológico y agua 23.07 gr prot - 25.36 gr lip 95.22 gr HC - 654.55 Kcal

Elaborado por: