

Menú Septiembre 2013

Sin lactosa + Sin huevo

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2	3	4	5	6
9	10 - Ensalada de lechuga con tomate, maíz, aceitunas, zanahoria y atun. - Pasta de arroz con tomate y zanahorias - Fruta: melón - Pan ecológico y agua 18.03 gr prot - 19.86 gr lip 101.54 gr HC - 644.23 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 - Pavo al horno - Arroz blanco hervido - Yogurt de soja - Pan ecológico y agua 23.85 gr prot - 24.54 gr lip 86.04 gr HC - 669.75 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 casera de tomate y jamón cocido sin queso - Yogurt de soja - Pan ecológico y agua 21.30 gr prot - 22.24 gr lip 101.10 gr HC - 693.16 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 de soja - Pan ecológico y agua 20.04 gr prot - 22.25 gr lip 88.52 gr HC - 645.50 Kcal	26 - Sopa de guisantes - Filete de cerdo asado - Ensalada con lechuga, zanahoria y aceitunas - Fruta: melón - Pan ecológico y agua 22.74 gr prot - 25.43 gr lip 81.99 gr HC - 648.27 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 de lechuga con tomate, zanahoria, maíz, cebolla, etc. - 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 - Patatas al horno - Yogurt de soja - Pan ecológico y agua 24.39 gr prot - 21.15 gr lip 85.97 gr HC - 641.39 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: