

Menú Septiembre 2013

Sin lactosa

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2	3	4	5	6
9	10 - Ensalada de lechuga ,tomate y huevo duro - Espirales con tomate y zanahoria - Fruta:melón - Pan ecológico y agua 19.76 gr prot - 22.73 gr lip 103.76 gr HC - 671.55 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 con cebolla - Picadillo de tomate - Yogurt de soja - Pan ecológico y agua 20.96 gr prot - 26.71 gr lip 84.05 gr HC - 666.00 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 - Tortilla de calabacín - Ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y pepino - Fruta: plátano - Pan ecológico y agua 26.62 gr prot - 26.91 gr lip 95.36 gr HC - 691.95 Kcal	18 - Sopa con estrellitas - Pinchitos de pollo al horno - Ensalada de tomate - Fruta:melón - Pan ecológico y agua 24.08 gr prot - 20.84 gr lip 83.51 gr HC - 604.15 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 casero 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 con lechuga, tomate y huevo duro - Macarrones con atún y tomate - Yogurt de soja - Pan ecológico y agua 24.11 gr prot - 23.54 gr lip 94.25 gr HC - 678.85 Kcal	26 - Sopa de guisantes - Tortilla francesa - Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz - Fruta:melón - Pan ecológico y agua 22.40 gr prot - 23.14 gr lip 82.41 gr HC - 624.00 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 pollo, zanahorias y alcachofas - Fruta:pera - Pan ecológico y agua 19.37 gr prot - 19.93 gr lip 94.46 gr HC - 593.10 Kcal	2 - Crema de calabaza con picatostes al horno - Pavo al horno con patatas al horno - Yogurt de soja - Pan ecológico y agua 24.05 gr prot - 26.18 gr lip 83.19 gr HC - 674.70 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 - Merluza 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: