

Menú Septiembre 2013

Sin legumbres

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 - Arroz guisado con magro de cerdo - Merluza horno - Patatas al horno - Fruta:pera - Pan ecológico y agua 23.26 gr prot - 27.44 gr lip 90.46 gr HC - 689.69 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 de verduras con estrellitas - Jamoncitos de pollo al horno - Ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y pepino - Fruta:sandía - Pan ecológico y agua 23.37 gr prot - 21.22 gr lip 87.43 gr HC - 615.35 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 - Patatas guisadas con pollo - Tortilla de calabacín - Ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y pepino - Fruta: plátano - Pan ecológico y agua 22.69 gr prot - 24.36 gr lip 91.43 gr HC - 628.00 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 verduras - Pizza con tomate y queso - Yogurt - Pan ecológico y agua 23.18 gr prot - 19.88 gr lip 95.14 gr HC - 644.60 Kcal
23 - Arroz con pisto de verduras con calabacín y berenjena al horno - Hamburguesa de ternera al horno - Zanahoria hervida - Fruta:pera - Pan ecológico y agua 17.60 gr prot - 25.86 gr lip 91.28 gr HC - 635.00 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 - Pan ecológico y agua 25.84 gr prot - 24.72 gr lip 98.05 gr HC - 700.00 Kcal	26 - Sopa de tomate con picatostes al horno - Tortilla francesa - Loncha de queso - Fruta:melón - Pan ecológico y agua 23.63 gr prot - 20.65 gr lip 83.00 gr HC - 600.20 Kcal	27 - Crema de calabaza ,zanahoria y tomate. - Cazon frito - Picadillo de tomate - Fruta: plátano - Pan ecológico y agua 21.92 gr prot - 22.24 gr lip 86.94 gr HC - 622.75 Kcal
30 - Crema de verduras - Limanda al horno - Zanahorias baby cocidas - Fruta:manzana - Pan ecológico y agua 23.22 gr prot - 19.61 gr lip 85.31 gr HC - 603.60 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 - 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 de verduras con arroz - Merluza horno - Ensalada de tomate - Fruta: plátano - Pan ecológico y agua 16.58 gr prot - 22.55 gr lip 84.46 gr HC - 595.25 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: