

Menú Septiembre 2013

Sin pescado

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 - Pollo al ajillo - Patatas al horno - Fruta:pera - Pan ecológico y agua 25.22 gr prot - 23.52 gr lip 88.46 gr HC - 664.92 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 - 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 - Magro de cerdo guisado en salsa de tomate natural - Patatas panaderas - Fruta:manzana - Pan ecológico y agua 20.94 gr prot - 27.86 gr lip 91.67 gr HC - 647.95 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 estremitas - 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 pollo - Fruta:sandía - Pan ecológico y agua 19.93 gr prot - 20.28 gr lip 102.45 gr HC - 660.10 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 - 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 - Revuelto de espárragos - Ensalada con lechuga, maíz, zanahoria, pepino y aceitunas - Fruta: melocotón - Pan ecológico y agua 23.01 gr prot - 22.14 gr lip 87.88 gr HC - 594.37 Kcal	25 - Ensalada con lechuga, tomate y huevo duro - Macarrones con chorizo - Yogurt - Pan ecológico y agua 23.37 gr prot - 25.16 gr lip 91.19 gr HC - 660.45 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 - Pollo empanado - Picadillo de tomate - Fruta: plátano - Pan ecológico y agua 23.94 gr prot - 24.11 gr lip 81.06 gr HC - 634.20 Kcal
30 - Potaje de judías vegetal con tomate y zanahorias - Jamoncitos de pollo al horno - Zanahorias baby cocidas - Fruta:manzana - Pan ecológico y agua 25.52 gr prot - 22.94 gr lip 83.83 gr HC - 646.51 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 con garbanzos y zanahoria - Cinta de lomo de cerdo al horno - Ensalada de tomate - Fruta: plátano - Pan ecológico y agua 25.87 gr prot - 25.38 gr lip 83.98 gr HC - 650.20 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: