

# Menú Diciembre 2017

## Francisca Luque, sin pescado azul

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>27</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa con fideos y garbanzos</li> <li>- Merluza a la vizcaina con tomate, cebolla y pimiento.</li> <li>- Patatas cocidas</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>23.99 gr prot - 19.12 gr lip 89.17 gr HC - 608.77 Kcal</p> 	<p><b>28</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada con tomate, zanahoria, cebolla y maíz</li> <li>- Espirales salteados con calabacín, zanahoria y tomate</li> <li>- Queso fresco</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>17.57 gr prot - 18.63 gr lip 82.35 gr HC - 555.55 Kcal</p> 	<p><b>29</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Potaje de judías</li> <li>- Tortilla francesa simple.</li> <li>- Ensalada de lechuga, pepino, maíz, zanahoria y aceitunas</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>18.08 gr prot - 18.33 gr lip 78.22 gr HC - 535.69 Kcal</p> 	<p><b>30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Paella con pollo</li> <li>- Bacalao al horno</li> <li>- Zanahorias salteadas</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>27.82 gr prot - 24.03 gr lip 83.89 gr HC - 652.71 Kcal</p> 	<p><b>1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabacín</li> <li>- Albóndigas de magro de cerdo y ternera con tomate</li> <li>- Patatas al horno</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>17.87 gr prot - 35.28 gr lip 69.98 gr HC - 661.89 Kcal</p> 
<p><b>4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lacitos con tomate y queso</li> <li>- Tortilla de jamón cocido al horno</li> <li>- Ensalada de lechuga, cebolla, zanahoria, maíz y aceitunas</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>22.44 gr prot - 23.60 gr lip 87.31 gr HC - 637.37 Kcal</p> 	<p><b>5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabacín con picatostes</li> <li>- Hamburguesa de ternera y cerdo al horno</li> <li>- Patatas a lo pobre</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>27.67 gr prot - 27.59 gr lip 86.36 gr HC - 690.28 Kcal</p> 	<p><b>6</b></p>	<p><b>7</b></p>	<p><b>8</b></p>
<p><b>11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz, cebolla y huevo duro</li> <li>- Macarrones con tomate, calabacín y zanahorias</li> <li>- Varitas de merluza</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>20.02 gr prot - 28.81 gr lip 91.51 gr HC - 691.57 Kcal</p> 	<p><b>12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de puerros con queso</li> <li>- Pavo en salsa con zanahoria al horno</li> <li>- Tomate aliñado con aceitunas</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>23.06 gr prot - 30.35 gr lip 66.95 gr HC - 622.60 Kcal</p> 	<p><b>13</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con zanahoria y chorizo</li> <li>- Merluza al horno con judías verdes</li> <li>- Salteado de calabacín, patata, tomate y cebolla</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>29.40 gr prot - 27.12 gr lip 81.67 gr HC - 674.25 Kcal</p> 	<p><b>14</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Paella con pollo</li> <li>- Tortilla francesa</li> <li>- Ensalada de tomate, zanahoria, lechuga, pepino, maíz y aceitunas</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>17.35 gr prot - 17.91 gr lip 91.96 gr HC - 593.70 Kcal</p> 	<p><b>15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de fideos con zanahoria, calabacín y alcachofas.</li> <li>- Jamoncitos de pollo al horno</li> <li>- Brócoli con patata hervida</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>27.69 gr prot - 27.78 gr lip 62.60 gr HC - 603.88 Kcal</p> 
<p><b>18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Potaje de judías con tomate, pimiento, cebolla y judías verdes.</li> <li>- Merluza al horno</li> <li>- Zanahoria con champiñones</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>26.93 gr prot - 23.31 gr lip 80.10 gr HC - 626.81 Kcal</p> 	<p><b>19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Arroz hervido y salteado con salsa de tomate ecológico</b></li> <li>- Tortilla francesa simple.</li> <li>- Ensalada con lechuga, zanahoria, brotes de soja, queso fresco y maíz</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>17.10 gr prot - 19.27 gr lip 91.49 gr HC - 592.40 Kcal</p> 	<p><b>20</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con berenjena y calabacín</li> <li>- Rosada frita</li> <li>- Ensalada de lechuga con tomate, maíz y pepino</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>31.62 gr prot - 28.17 gr lip 81.89 gr HC - 691.02 Kcal</p> 	<p><b>21</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabacín</li> <li>- Albóndigas de magro de cerdo y ternera con tomate</li> <li>- Patatas fritas</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>18.44 gr prot - 30.38 gr lip 75.11 gr HC - 637.67 Kcal</p> 	<p><b>22</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria, tomate, aceitunas</li> <li>- Macarrones con calabacín, tomate y queso</li> <li>- Croquetitas de pollo</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>15.84 gr prot - 25.85 gr lip 78.95 gr HC - 627.37 Kcal</p> 
<p><b>25</b></p>	<p><b>26</b></p>	<p><b>27</b></p>	<p><b>28</b></p>	<p><b>29</b></p>