

Menú Febrero 2018

Francisca Luque, sin pescado azul

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
29 - Paella de arroz con magro de cerdo, tomate, pimienta y cebolla - Tortilla de calabacín - Ensalada con tomate y brotes de soja - Fruta - Pan ecológico, y agua 19.99 gr prot - 23.84 gr lip 76.57 gr HC - 594.90 Kcal 	30 - Puchero con garbanzos y fideos. - Pinchitos de pollo al horno - Ensalada con tomate, zanahoria, espárragos blancos y aceitunas - Fruta - Pan ecológico, y agua 28.95 gr prot - 23.58 gr lip 74.56 gr HC - 624.09 Kcal 	31 - Crema de puerros - Filete de gallo al horno en salsa de cebolla - Patatas al horno - Yogurt - Pan ecológico, y agua 21.82 gr prot - 26.04 gr lip 70.38 gr HC - 598.87 Kcal 	1 - Ensalada de lechuga, tomate, huevo duro y aceitunas - Lacitos con ternera y tomate - Queso fresco - Fruta - Pan ecológico, y agua 26.43 gr prot - 28.22 gr lip 81.85 gr HC - 676.48 Kcal 	2 - Lentejas guisadas con berenjena y calabacín - Varitas de merluza - Tortilla francesa simple. - Fruta - Pan ecológico, y agua 18.63 gr prot - 15.26 gr lip 70.06 gr HC - 482.30 Kcal 
5 - Ensalada de tomate, zanahoria, maíz, cebolla, huevo y aceitunas - Espirales con carne picada de ternera y tomate - Queso fresco - Fruta - Pan ecológico, y agua 22.92 gr prot - 16.96 gr lip 94.09 gr HC - 606.33 Kcal 	6 - Paella con pollo - Tortilla francesa simple. - Tomate aliñado con aceitunas - Fruta - Pan ecológico, y agua 14.43 gr prot - 17.62 gr lip 81.91 gr HC - 532.75 Kcal 	7 - Crema de guisantes - Albóndigas de magro de cerdo y ternera con tomate - Patatas, pimienta y cebolla al horno - Fruta - Pan ecológico, y agua 23.37 gr prot - 34.62 gr lip 97.37 gr HC - 780.05 Kcal 	8 - Sopa con garbanzos y estrellitas - Rosada frita - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, cebolla y remolacha - Yogurt - Pan ecológico, y agua 33.03 gr prot - 25.93 gr lip 89.41 gr HC - 704.02 Kcal 	9 - Emblanqueado - Pechuga de pollo asada - Patatas a lo pobre - Fruta - Pan ecológico, y agua 25.15 gr prot - 19.49 gr lip 75.20 gr HC - 563.60 Kcal 
12 - Judías blancas guisadas con arroz, zanahoria, cebolla y pimientos. - Jamoncitos de pollo al horno - Tomate aliñado con lechuga y brotes de soja - Fruta - Pan ecológico, y agua 35.74 gr prot - 25.81 gr lip 88.72 gr HC - 715.33 Kcal 	13 - Ensalada de tomate, zanahoria, maíz, aceitunas y huevo duro - Macarrones con tomate y zanahoria - Rollito de embutido de pavo - Fruta - Pan ecológico, y agua 25.11 gr prot - 26.24 gr lip 84.93 gr HC - 663.25 Kcal 	14 - Crema de calabacín con picatostes - Rosada frita - Zanahorias salteadas - Yogurt - Pan ecológico, y agua 25.87 gr prot - 28.23 gr lip 77.48 gr HC - 652.15 Kcal 	15 - Arroz hervido y salteado con salsa de tomate ecológico - Tortilla de queso - Ensalada con lechuga, zanahoria, aceitunas y maíz - Fruta - Pan ecológico, y agua 23.71 gr prot - 25.83 gr lip 89.95 gr HC - 671.63 Kcal 	16 - Puchero con fideos - Varitas de merluza - Menestra de judías verdes con guisantes - Fruta - Pan ecológico, y agua 21.24 gr prot - 22.81 gr lip 90.19 gr HC - 635.80 Kcal 
19 - Paella de arroz con judías verdes y pollo - Merluza al horno con tomate - Lechuga aliñada con queso fresco - Fruta - Pan ecológico, y agua 24.33 gr prot - 24.63 gr lip 86.87 gr HC - 650.90 Kcal 	20 - Lentejas guisadas con berenjena y calabacín - Tortilla de patatas con cebolla al horno - Tomate aliñado con aceitunas - Fruta - Pan ecológico, y agua 19.41 gr prot - 32.17 gr lip 71.66 gr HC - 650.00 Kcal 	21 - Ensalada de lechuga con zanahoria, maíz y cebolla - Coditos con salsa de tomate - Hamburguesa de ternera y cerdo al horno - Fruta - Pan ecológico, y agua 26.26 gr prot - 29.48 gr lip 92.24 gr HC - 726.63 Kcal 	22 - Crema de zanahoria, calabaza y calabacín con picatostes al horno - Pinchitos de pollo al horno - Judías verdes salteadas con jamón - Fruta - Pan ecológico, y agua 27.44 gr prot - 23.18 gr lip 76.73 gr HC - 623.50 Kcal 	23 - Puchero con arroz - Merluza frita - Tempura de verduras - Fruta - Pan ecológico, y agua 27.61 gr prot - 25.94 gr lip 100.52 gr HC - 728.65 Kcal 
26 - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, huevo duro y pepino - Lacitos con calabacín, tomate ecológico y queso - Croquetitas de pollo - Fruta - Pan ecológico, y agua 20.01 gr prot - 27.63 gr lip 101.31 gr HC - 746.33 Kcal 	27 - Lentejas guisadas con chorizo, patata, zanahoria y tomate - Tortilla francesa simple. - Menestra de zanahoria con berenjenas - Fruta - Pan ecológico, y agua 19.98 gr prot - 13.51 gr lip 75.20 gr HC - 492.16 Kcal 	28	1 - Sopa con garbanzos y zanahoria - Rosada al horno - Patatas panaderas - Yogurt - Pan ecológico, y agua 32.08 gr prot - 25.69 gr lip 88.97 gr HC - 696.65 Kcal 	2 - Crema de calabacín - Albóndigas de magro de cerdo y ternera con tomate - Arroz hervido - Fruta - Pan ecológico, y agua 17.43 gr prot - 33.11 gr lip 81.28 gr HC - 679.50 Kcal 

F. Cáscara / Apio / Mostaza / Sésamo / SO2 / Moluscos / Altramuces / Gluten / Crustáceos / Huevos / Pescados / Cacahuets / Soja / Lácteos

Elaborado por:

Victoria Velasco Robles (Colegiada nº 1479)