

# Menú Octubre 2017

## Francisca Luque, Sin huevo

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p><b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de verduras con arroz</li> <li>- Pavo al horno</li> <li>- Ensalada de lechuga ,tomate, cebolla, atún y aceitunas</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>25.67 gr prot - 25.23 gr lip 81.32 gr HC - 644.30 Kcal</p> 	<p><b>3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Potaje de judías vegetal</li> <li>- Merluza al horno</li> <li>- Arroz hervido</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>26.61 gr prot - 23.76 gr lip 94.03 gr HC - 680.35 Kcal</p> 	<p><b>4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabacín y puerros con picatostes al horno</li> <li>- Rosada al horno</li> <li>- Tomate aliñado con lechuga y queso fresco</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>25.32 gr prot - 22.53 gr lip 70.86 gr HC - 574.00 Kcal</p> 	<p><b>5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de tomate, lechuga, zanahoria, pepino y atún</li> <li>- Pasta de arroz con tomate y queso</li> <li>- Cinta de lomo de cerdo al horno</li> <li>- Fruta</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>30.12 gr prot - 17.50 gr lip 84.57 gr HC - 622.32 Kcal</p> 	<p><b>6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero con arroz</li> <li>- Contramuslo de pollo al horno</li> <li>- Guisantes rehogados con patatas</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>32.71 gr prot - 13.31 gr lip 93.92 gr HC - 611.79 Kcal</p> 
<p><b>9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta de arroz con tomate, zanahorias y queso</li> <li>- Calabacín,cebolla y patatas al horno.</li> <li>- Ensalada de tomate, lechuga, cebolla , aceitunas y pepino</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>15.56 gr prot - 26.48 gr lip 96.99 gr HC - 687.48 Kcal</p> 	<p><b>10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza con picatostes al horno</li> <li>- Bacalao al horno</li> <li>- Patatas hervidas.</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>23.41 gr prot - 22.27 gr lip 73.23 gr HC - 573.23 Kcal</p> 	<p><b>11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa con garbanzos, arroz, zanahorias y patatas</li> <li>- Pechuga de pollo asada</li> <li>- Zanahorias baby cocidas</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>30.47 gr prot - 14.29 gr lip 90.74 gr HC - 596.27 Kcal</p> 	<p><b>12</b></p>	<p><b>13</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de zanahoria</li> <li>- Merluza a la vizcaina con tomate,cebolla y pimiento.</li> <li>- Patatas cocidas con judías verdes</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>21.37 gr prot - 21.76 gr lip 80.16 gr HC - 589.31 Kcal</p> 
<p><b>16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con berenjena y calabacín</li> <li>- Redondo de ternera</li> <li>- Tomate aliñado con lechuga y brotes de soja</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>32.51 gr prot - 21.36 gr lip 75.97 gr HC - 617.49 Kcal</p> 	<p><b>17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de arroz con tomate, cebolla, guisantes y pollo</li> <li>- Boquerones fritos al limon</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>23.32 gr prot - 19.94 gr lip 81.95 gr HC - 587.64 Kcal</p> 	<p><b>18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga ,tomate, cebolla, atún y aceitunas</li> <li>- Judías blancas guisadas con chorizo, patata, tomate y zanahoria</li> <li>- Queso fresco</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>25.47 gr prot - 23.64 gr lip 66.48 gr HC - 574.44 Kcal</p> 	<p><b>19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta de arroz con calabacín y tomate</li> <li>- Pavo al ajillo al horno</li> <li>- Ensalada con lechuga, zanahoria y aceitunas</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>21.53 gr prot - 24.49 gr lip 76.88 gr HC - 613.58 Kcal</p> 	<p><b>20</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa con garbanzos, arroz, zanahorias y patatas</li> <li>- Lomo de atún al horno con tomate guisado</li> <li>- Calabacín con patatas rehogado</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>31.32 gr prot - 16.43 gr lip 102.91 gr HC - 666.25 Kcal</p> 
<p><b>23</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de puerros con picatostes al horno</li> <li>- Queso fresco</li> <li>- Tomate aliñado con aceitunas</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>14.88 gr prot - 22.60 gr lip 62.25 gr HC - 508.10 Kcal</p> 	<p><b>24</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de pescado con arroz</li> <li>- Magro de cerdo guisado con tomate</li> <li>- Patatas al horno</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>19.75 gr prot - 24.45 gr lip 56.50 gr HC - 522.62 Kcal</p> 	<p><b>25</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga,pepino, maíz, zanahoria y aceitunas</li> <li>- Pasta de arroz con tomate y queso</li> <li>- Rollito de jamon cocido</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>19.34 gr prot - 19.48 gr lip 85.35 gr HC - 592.68 Kcal</p> 	<p><b>26</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Paella de arroz vegetal con judías verdes y guisantes</li> <li>- Merluza al horno</li> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, cebolla y remolacha</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>25.71 gr prot - 23.55 gr lip 96.78 gr HC - 688.79 Kcal</p> 	<p><b>27</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Lentejas guisadas con zanahorias y tomate ecológico</b></li> <li>- Pinchitos de pollo al horno</li> <li>- Patatas cocidas</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>27.32 gr prot - 18.38 gr lip 74.02 gr HC - 569.68 Kcal</p> 
<p><b>30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de guisantes con queso</li> <li>- Merluza al horno</li> <li>- Calabacín salteado con cebolla y patatas</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>25.74 gr prot - 26.87 gr lip 69.80 gr HC - 614.91 Kcal</p> 	<p><b>31</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero con arroz</li> <li>- Pavo al horno</li> <li>- Zanahorias hervidas</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>28.87 gr prot - 17.15 gr lip 86.14 gr HC - 601.33 Kcal</p> 	<p><b>1</b></p>	<p><b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Arroz hervido y salteado con salsa de tomate ecológico</b></li> <li>- Pollo al horno</li> <li>- Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria y pepino</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>24.44 gr prot - 18.56 gr lip 90.79 gr HC - 612.45 Kcal</p> 	<p><b>3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Potaje de judías con chorizo</li> <li>- Merluza en salsa verde</li> <li>- Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria y pepino</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>33.53 gr prot - 23.20 gr lip 86.81 gr HC - 684.13 Kcal</p> 

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

Elaborado por:

Victoria Velasco Robles (Colegiada nº 1479)