

Menú Diciembre 2017

Francisca Luque, Sin merluza ni bacalao

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa con fideos y garbanzos - Rosada al horno - Patatas cocidas - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>28.94 gr prot - 19.24 gr lip 85.75 gr HC - 613.54 Kcal</p> 	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada con tomate , zanahoria ,cebolla y maíz - Espirales salteados con calabacin, zanahoria y tomate - Queso fresco - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>17.57 gr prot - 18.63 gr lip 82.35 gr HC - 555.55 Kcal</p> 	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> - Potaje de judias - Tortilla francesa simple. - Ensalada de lechuga, pepino, maíz, zanahoria y aceitunas - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>18.08 gr prot - 18.33 gr lip 78.22 gr HC - 535.69 Kcal</p> 	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> - Paella con pollo - Lomo de atún encebollado al horno - Zanahorias salteadas - Yogurt - Pan ecológico, y agua <p>28.54 gr prot - 20.93 gr lip 90.08 gr HC - 660.33 Kcal</p> 	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín - Albóndigas de magro de cerdo y ternera con tomate - Patatas al horno - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>17.87 gr prot - 35.28 gr lip 69.98 gr HC - 661.89 Kcal</p> 
<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lacitos con tomate y queso - Tortilla de atún - Ensalada de lechuga, cebolla, zanahoria, maíz y aceitunas - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>26.21 gr prot - 28.87 gr lip 87.24 gr HC - 700.27 Kcal</p> 	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín con picatostes - Hamburguesa de ternera y cerdo al horno - Patatas a lo pobre - Yogurt - Pan ecológico, y agua <p>27.67 gr prot - 27.59 gr lip 86.36 gr HC - 690.28 Kcal</p> 	<p>6</p>	<p>7</p>	<p>8</p>
<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga ,zanahoria ,maiz,cebolla y huevo duro - Macarrones con tomate, calabacín y zanahorias - Rosada frita - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>29.65 gr prot - 30.92 gr lip 90.47 gr HC - 740.74 Kcal</p> 	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de puerros con queso - Pavo en salsa con zanahoria al horno - Tomate aliñado con aceitunas - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>23.06 gr prot - 30.35 gr lip 66.95 gr HC - 622.60 Kcal</p> 	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con zanahoria y chorizo - Lomo de atún al horno - Salteado de calabacín, patata, tomate y cebolla - Yogurt - Pan ecológico, y agua <p>39.20 gr prot - 25.60 gr lip 84.19 gr HC - 711.86 Kcal</p> 	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> - Paella con pollo - Tortilla francesa - Ensalada de tomate ,zanahoria , lechuga , pepino , maíz y aceitunas - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>17.35 gr prot - 17.91 gr lip 91.96 gr HC - 593.70 Kcal</p> 	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de fideos con zanahoria, calabacín y alcachofas. - Jamoncitos de pollo al horno - Brócoli con patata hervida - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>27.69 gr prot - 27.78 gr lip 62.60 gr HC - 603.88 Kcal</p> 
<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> - Potaje de judias con tomate, pimiento, cebolla y judias verdes. - Pavo al horno - Zanahoria asadas al horno - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>26.94 gr prot - 24.68 gr lip 77.98 gr HC - 631.74 Kcal</p> 	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido y salteado con salsa de tomate ecológico - Tortilla francesa simple. - Ensalada con lechuga, zanahoria, brotes de soja, queso fresco y maíz - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>17.10 gr prot - 19.27 gr lip 91.49 gr HC - 592.40 Kcal</p> 	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con berenjena y calabacín - Boquerones fritos al limon - Ensalada de lechuga con tomate , maíz y pepino - Yogurt - Pan ecológico, y agua <p>27.45 gr prot - 28.19 gr lip 77.32 gr HC - 659.33 Kcal</p> 	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín - Albóndigas de magro de cerdo y ternera con tomate - Patatas fritas - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>18.44 gr prot - 30.38 gr lip 75.11 gr HC - 637.67 Kcal</p> 	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga ,zanahoria, tomate , aceitunas - Macarrones con atún blanco y tomate - Croquetitas de pollo - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>21.38 gr prot - 25.69 gr lip 96.12 gr HC - 716.95 Kcal</p> 
<p>25</p>	<p>26</p>	<p>27</p>	<p>28</p>	<p>29</p>