

Menú Octubre 2017

Francisca Luque, Sin merluza ni bacalao

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de verduras con pasta - Pavo al horno - Ensalada de lechuga ,zanahoria ,maiz ,atun y huevo duro - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>29.36 gr prot - 21.78 gr lip 79.43 gr HC - 619.07 Kcal</p> 	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Potaje de judías vegetal - Pechuga de pollo asada - Arroz hervido - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>29.06 gr prot - 19.70 gr lip 90.73 gr HC - 639.31 Kcal</p> 	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín y puerros con picatostes al horno - Tortilla francesa - Tomate aliñado con lechuga y queso fresco - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>17.92 gr prot - 23.63 gr lip 80.05 gr HC - 600.05 Kcal</p> 	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de tomate, lechuga, zanahoria, pepino y atún - Macarrones con tomate y queso - Cinta de lomo de cerdo al horno - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>30.86 gr prot - 17.44 gr lip 78.06 gr HC - 587.49 Kcal</p> 	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero de garbanzos con calabaza y fideos - Contramuslo de pollo al horno - Guisantes rehogados con patatas - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>35.87 gr prot - 13.27 gr lip 89.60 gr HC - 607.39 Kcal</p> 
<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> - Espirales con tomate, zanahoria y queso - Tortilla de calabacín - Ensalada de tomate, lechuga, cebolla , aceitunas y pepino - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>21.51 gr prot - 31.13 gr lip 86.06 gr HC - 700.23 Kcal</p> 	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza con picatostes al horno - Lomo de atún al horno - Patatas hervidas. - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>28.45 gr prot - 19.40 gr lip 79.51 gr HC - 594.26 Kcal</p> 	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa con garbanzos y estrellitas - Pechuga de pollo asada - Zanahorias baby cocidas - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>27.84 gr prot - 17.98 gr lip 71.36 gr HC - 545.97 Kcal</p> 	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con berenjena y calabacín - Redondo de ternera - Tomate aliñado con lechuga y brotes de soja - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>32.51 gr prot - 21.36 gr lip 75.97 gr HC - 617.49 Kcal</p> 	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de zanahoria - Pavo al horno - Patatas cocidas con judías verdes - Yogurt - Pan ecológico, y agua <p>25.34 gr prot - 22.13 gr lip 78.30 gr HC - 603.60 Kcal</p> 
<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con berenjena y calabacín - Redondo de ternera - Tomate aliñado con lechuga y brotes de soja - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>32.51 gr prot - 21.36 gr lip 75.97 gr HC - 617.49 Kcal</p> 	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de arroz con tomate, cebolla, guisantes y pollo - Boquerones fritos al limon - Yogurt - Pan ecológico, y agua <p>23.32 gr prot - 19.94 gr lip 81.95 gr HC - 587.64 Kcal</p> 	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga ,zanahoria ,maiz,cebolla y huevo duro - Judías blancas guisadas con chorizo, patata, tomate y zanahoria - Queso fresco - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>26.65 gr prot - 26.91 gr lip 72.87 gr HC - 630.31 Kcal</p> 	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lacitos salteados con calabacín y tomate - Tortilla francesa - Ensalada con lechuga, zanahoria y aceitunas - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>18.73 gr prot - 25.27 gr lip 99.33 gr HC - 691.12 Kcal</p> 	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de garbanzos y estrellitas con pollo, patata y zanahoria - Tortilla francesa - Lomo de atún al horno con tomate guisado - Calabacín con patatas rehogado - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>31.34 gr prot - 16.29 gr lip 93.88 gr HC - 630.85 Kcal</p> 
<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de puerros con picatostes al horno - Tortilla de queso - Tomate aliñado con aceitunas - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>22.64 gr prot - 32.06 gr lip 61.67 gr HC - 619.90 Kcal</p> 	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa maravilla de verduras - Magro de cerdo guisado con tomate - Patatas al horno - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>19.80 gr prot - 24.51 gr lip 64.94 gr HC - 554.96 Kcal</p> 	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga,pepino, maíz, huevo duro, zanahoria y aceitunas - Coditos salteados con tomate y zanahoria - Rollito de jamon cocido - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>20.82 gr prot - 21.54 gr lip 82.78 gr HC - 594.68 Kcal</p> 	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> - Paella de arroz vegetal con judías verdes y guisantes - Rosada al horno - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, cebolla y remolacha - Yogurt - Pan ecológico, y agua <p>27.28 gr prot - 22.15 gr lip 94.04 gr HC - 668.35 Kcal</p> 	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con zanahorias y tomate ecológico - Pinchitos de pollo al horno - Patatas cocidas - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>27.32 gr prot - 18.38 gr lip 74.02 gr HC - 569.68 Kcal</p> 
<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de guisantes con queso - Croquetas de pollo - Calabacín salteado con cebolla y patatas - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>17.01 gr prot - 28.66 gr lip 74.90 gr HC - 653.17 Kcal</p> 	<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero con garbanzos y fideos. - Pavo al horno - Zanahorias hervidas - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>27.43 gr prot - 17.05 gr lip 76.43 gr HC - 557.82 Kcal</p> 	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido y salteado con salsa de tomate ecológico - Huevos revueltos - Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria y pepino - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>18.77 gr prot - 22.07 gr lip 89.86 gr HC - 617.18 Kcal</p> 	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido y salteado con salsa de tomate ecológico - Huevos revueltos - Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria y pepino - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>18.77 gr prot - 22.07 gr lip 89.86 gr HC - 617.18 Kcal</p> 	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Potaje de judías con chorizo - Rosada al horno - Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria y pepino - Yogurt - Pan ecológico, y agua <p>34.58 gr prot - 21.79 gr lip 79.28 gr HC - 634.33 Kcal</p> 

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