

# Menú Marzo 2014

## Francisca Luque, Sin lactosa

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga con tomate, zanahoria, maíz, aceitunas y espárragos blancos</li> <li>- Espirales con tomate y zanahoria</li> <li>- Rollitos de jamón cocido</li> <li>- Yogurt de soja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>22.61 gr prot - 28.55 gr lip 100.91 gr HC - 745.65 Kcal</p>	<p><b>4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero pasado</li> <li>- Merluza horno</li> <li>- Ensalada lechuga, zanahoria, maíz, aceitunas.</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>22.32 gr prot - 22.53 gr lip 82.63 gr HC - 611.90 Kcal</p>	<p><b>5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza con picatostes al horno</li> <li>- Tortilla de patatas</li> <li>- Ensalada de lechuga y palmito</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>19.65 gr prot - 21.29 gr lip 98.63 gr HC - 652.60 Kcal</p>	<p><b>6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Potaje de judías vegetal pasado</li> <li>- Limanda al horno en salsa</li> <li>- Ensalada con tomate</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>25.53 gr prot - 17.97 gr lip 81.36 gr HC - 579.55 Kcal</p>	<p><b>7</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz con salsa de tomate</li> <li>- Pollo al horno</li> <li>- Calabacín al horno</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>21.69 gr prot - 23.51 gr lip 82.94 gr HC - 640.80 Kcal</p>
<p><b>10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con berenjena y calabacín pasadas</li> <li>- Bonito al horno con tomate guisado y patatas al horno</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>24.77 gr prot - 22.27 gr lip 82.18 gr HC - 601.43 Kcal</p>	<p><b>11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz guisado</li> <li>- Tortilla francesa</li> <li>- Ensalada de tomate</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>18.37 gr prot - 23.08 gr lip 98.51 gr HC - 661.25 Kcal</p>	<p><b>12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de puerros con picatostes al horno</li> <li>- Hamburguesa de ternera al horno</li> <li>- Zanahoria hervida</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>19.13 gr prot - 25.97 gr lip 83.97 gr HC - 631.40 Kcal</p>	<p><b>13</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada con lechuga, tomate y huevo duro</li> <li>- Macarrones con tomate y calabacín</li> <li>- Lagrimitas de pollo</li> <li>- Yogurt de soja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>27.53 gr prot - 27.60 gr lip 96.02 gr HC - 746.29 Kcal</p>	<p><b>14</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Potaje de garbanzos vegetal pasado</li> <li>- Lenguado al horno</li> <li>- Lechuga aliñada</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>21.68 gr prot - 22.91 gr lip 83.81 gr HC - 607.90 Kcal</p>
<p><b>17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza con picatostes al horno</li> <li>- Tortilla de espinacas</li> <li>- Lechuga aliñada</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>18.90 gr prot - 21.46 gr lip 83.26 gr HC - 590.24 Kcal</p>	<p><b>18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de fideos con sofrito de tomate, cebolla y pimientos</li> <li>- Merluza horno</li> <li>- Ensalada de tomate</li> <li>- Yogurt de soja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>20.91 gr prot - 23.93 gr lip 81.53 gr HC - 618.60 Kcal</p>	<p><b>19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga con tomate, zanahoria y aceitunas</li> <li>- Potaje de judías vegetal pasado</li> <li>- Tortilla francesa</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>23.12 gr prot - 20.89 gr lip 81.84 gr HC - 594.66 Kcal</p>	<p><b>20</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz con pisto de verduras con calabacín y berenjena al horno</li> <li>- Pavo al horno</li> <li>- Judías verdes al horno</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>22.09 gr prot - 22.29 gr lip 89.41 gr HC - 617.30 Kcal</p>	<p><b>21</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Potaje de garbanzos vegetal pasado</li> <li>- Merluza frita</li> <li>- Ensalada con lechuga, zanahoria y aceitunas</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>24.52 gr prot - 29.10 gr lip 93.87 gr HC - 713.75 Kcal</p>
<p><b>24</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga con tomate, zanahoria, maíz, cebolla, aceitunas, espárragos</li> <li>- Espirales con tomate</li> <li>- Huevo duro</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>24.28 gr prot - 27.63 gr lip 91.29 gr HC - 688.88 Kcal</p>	<p><b>25</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con berenjena y calabacín pasadas</li> <li>- Bacalao con tomate</li> <li>- Menestra de guisantes, judías verdes y coliflor hervida</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>26.00 gr prot - 24.89 gr lip 87.81 gr HC - 646.53 Kcal</p>	<p><b>26</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabacín con picatostes al horno</li> <li>- Tortilla de patatas</li> <li>- Picadillo de tomate</li> <li>- Yogurt de soja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>18.82 gr prot - 26.51 gr lip 78.14 gr HC - 633.50 Kcal</p>	<p><b>27</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero con calabaza pasado</li> <li>- Jamoncitos de pollo al horno</li> <li>- Zanahorias baby cocidas</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>25.19 gr prot - 22.07 gr lip 83.41 gr HC - 637.35 Kcal</p>	<p><b>28</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de arroz con pollo, zanahorias y guisantes</li> <li>- Merluza frita</li> <li>- Ensalada con lechuga, maíz, zanahoria</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>21.62 gr prot - 27.05 gr lip 98.08 gr HC - 705.13 Kcal</p>
<p><b>31</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de zanahoria, calabaza y calabacín con picatostes al horno</li> <li>- Bonito al horno con tomate guisado</li> <li>- Patatas al horno</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>26.66 gr prot - 26.32 gr lip 96.99 gr HC - 705.20 Kcal</p>	<p><b>1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Potaje de judías vegetal pasado</li> <li>- Tortilla con calabacín</li> <li>- Ensalada con lechuga, maíz, zanahoria</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>20.68 gr prot - 23.59 gr lip 83.72 gr HC - 616.91 Kcal</p>	<p><b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero con calabaza pasado</li> <li>- Jamoncitos de pollo al horno</li> <li>- Zanahorias baby cocidas</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>25.19 gr prot - 22.07 gr lip 83.41 gr HC - 637.35 Kcal</p>	<p><b>3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga con tomate, zanahoria, maíz, cebolla, aceitunas, espárragos</li> <li>- Cazuela de fideos con guisantes</li> <li>- Tortilla francesa</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>25.91 gr prot - 24.77 gr lip 94.33 gr HC - 679.78 Kcal</p>	<p><b>4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz con salsa de tomate</li> <li>- Merluza al horno con zanahoria y judías.</li> <li>- Ensalada de lechuga con zanahoria, tomate y pepino</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>17.31 gr prot - 25.56 gr lip 87.93 gr HC - 629.85 Kcal</p>

Elaborado por: