

Menú Marzo 2017

Francisca Luque, Triturados iniciación


























Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

| | | | | |
|---|---|---|--|---|
| <p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, apio, aceite de oliva virgen extra y pollo - Tortilla francesa - Yogurt . y agua <p>13.65 gr prot - 12.15 gr lip 45.90 gr HC - 344.75 Kcal</p>  | <p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, apio, nabo, pavo y garbanzos. - Tortilla francesa - Yogurt . y agua <p>31.76 gr prot - 14.79 gr lip 77.47 gr HC - 558.90 Kcal</p>  | <p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, apio, nabo, pavo y garbanzos. - Tortilla francesa - Yogurt . y agua <p>31.76 gr prot - 14.79 gr lip 77.47 gr HC - 558.90 Kcal</p>  | <p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y merluza - Pavo al ajillo al horno - Yogurt . y agua <p>28.74 gr prot - 14.54 gr lip 42.81 gr HC - 408.18 Kcal</p>  | <p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, ternera y lentejas - Varitas de merluza - Yogurt . y agua <p>26.12 gr prot - 18.08 gr lip 56.46 gr HC - 480.50 Kcal</p>  |
| <p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra, rosada y arroz - Tortilla de patatas con cebolla - Yogurt . y agua <p>28.05 gr prot - 18.04 gr lip 85.12 gr HC - 600.60 Kcal</p>  | <p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, apio, nabo y judías blancas - Merluza al horno - Yogurt . y agua <p>32.23 gr prot - 18.90 gr lip 48.05 gr HC - 479.84 Kcal</p>  | <p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra, merluza y arroz - Tortilla calabacín - Yogurt . y agua <p>26.70 gr prot - 16.31 gr lip 78.68 gr HC - 548.60 Kcal</p>  | <p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra, rosada y arroz - Pinchitos de pollo al horno - Yogurt . y agua <p>36.72 gr prot - 16.05 gr lip 79.17 gr HC - 598.16 Kcal</p>  | <p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, calabaza, zanahoria, ternera y lentejas - Cazón frito - Yogurt . y agua <p>33.12 gr prot - 21.19 gr lip 54.24 gr HC - 525.15 Kcal</p>  |
| <p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra, rosada y judías blancas - Tortilla francesa - Yogurt . y agua <p>34.57 gr prot - 13.20 gr lip 75.07 gr HC - 546.15 Kcal</p>  | <p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, apio, nabo, pavo y garbanzos. - Merluza al horno - Yogurt . y agua <p>37.00 gr prot - 19.77 gr lip 68.91 gr HC - 584.59 Kcal</p>  | <p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y merluza - Tortilla de atún - Yogurt . y agua <p>25.90 gr prot - 20.19 gr lip 42.76 gr HC - 445.80 Kcal</p>  | <p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, calabaza, zanahoria, ternera y lentejas - Salmón al horno sin empanar - Yogurt . y agua <p>33.95 gr prot - 22.23 gr lip 46.24 gr HC - 508.40 Kcal</p>  | <p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra, rosada y judías blancas - Hamburguesa de ternera y cerdo al horno - Yogurt . y agua <p>43.45 gr prot - 19.50 gr lip 75.33 gr HC - 633.18 Kcal</p>  |
| <p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra, rosada y arroz - Tortilla francesa - Yogurt . y agua <p>29.05 gr prot - 12.84 gr lip 87.87 gr HC - 568.55 Kcal</p>  | <p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra, merluza y arroz - Croquetas de pollo - Yogurt . y agua <p>21.99 gr prot - 19.77 gr lip 85.88 gr HC - 627.80 Kcal</p>  | <p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, pavo y judías blancas - Boquerones fritos - Yogurt . y agua <p>32.13 gr prot - 20.99 gr lip 59.06 gr HC - 538.21 Kcal</p>  | <p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, calabaza, zanahoria, ternera y lentejas - Merluza a la vizcaina con tomate, cebolla y pimiento - Yogurt . y agua <p>26.69 gr prot - 11.41 gr lip 47.57 gr HC - 387.40 Kcal</p>  | <p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra, rosada y arroz - Pavo al horno - Yogurt . y agua <p>35.47 gr prot - 16.99 gr lip 80.24 gr HC - 597.02 Kcal</p>  |
| <p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra, rosada y judías blancas - Tortilla francesa - Yogurt . y agua <p>34.57 gr prot - 13.20 gr lip 75.07 gr HC - 546.15 Kcal</p>  | <p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y merluza - Jamoncitos de pollo al horno - Yogurt . y agua <p>27.21 gr prot - 17.64 gr lip 42.81 gr HC - 430.28 Kcal</p>  | <p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, calabacín, calabaza, zanahoria, puerro, apio, nabo, pavo y garbanzos. - Lomo de atun ecebollado con tomate guisado. - Yogurt . y agua <p>45.00 gr prot - 17.36 gr lip 74.52 gr HC - 623.76 Kcal</p>  | <p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra, rosada y judías blancas - Jamón cocido y queso - Yogurt . y agua <p>41.65 gr prot - 15.36 gr lip 65.71 gr HC - 549.70 Kcal</p>  | <p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triturado de patata, calabaza, zanahoria, ternera y lentejas - Merluza al horno - Yogurt . y agua <p>32.58 gr prot - 20.11 gr lip 47.43 gr HC - 489.39 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)