



















# Menú Septiembre 2017

## Francisca Luque, Triturados iniciación

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	<b>1</b>
<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b> - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y rosada - Tortilla de patatas con cebolla al horno - Yogurt . y agua  25.01 gr prot - 21.80 gr lip 50.40 gr HC - 492.20 Kcal 	<b>7</b> - Triturado de patata, calabacin, puerro y pavo - Merluza al horno - Yogurt . y agua  28.83 gr prot - 20.88 gr lip 40.47 gr HC - 456.24 Kcal 	<b>8</b> - Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, apio, aceite de oliva virgen extra y pollo - Queso fresco - Yogurt . y agua  12.15 gr prot - 10.45 gr lip 36.55 gr HC - 281.10 Kcal 
<b>11</b> - Triturado de patata, calabacin, puerro y pavo - Merluza a la vizcaina al horno - Yogurt . y agua  22.27 gr prot - 11.85 gr lip 38.11 gr HC - 338.30 Kcal 	<b>12</b> - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y merluza - Pinchitos de pollo al horno - Yogurt . y agua  29.52 gr prot - 15.65 gr lip 43.81 gr HC - 435.36 Kcal 	<b>13</b> - Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro y ternera - Salmón al horno - Yogurt . y agua  29.44 gr prot - 22.09 gr lip 35.91 gr HC - 450.59 Kcal 	<b>14</b> - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y rosada - Tortilla de queso - Yogurt . y agua  32.93 gr prot - 21.78 gr lip 45.74 gr HC - 498.30 Kcal 	<b>15</b> - Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, apio, aceite de oliva virgen extra y pollo - Hamburguesa de ternera y cerdo al horno - Yogurt . y agua  22.53 gr prot - 18.45 gr lip 46.16 gr HC - 431.78 Kcal 
<b>18</b> - Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, apio, aceite de oliva virgen extra y pollo - Varitas de merluza - Yogurt . y agua  12.35 gr prot - 15.05 gr lip 45.75 gr HC - 358.25 Kcal 	<b>19</b> - Triturado de patata, calabacin, puerro y pavo - Tortilla de patatas - Yogurt . y agua  18.50 gr prot - 13.08 gr lip 37.17 gr HC - 330.60 Kcal 	<b>20</b> - Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro y ternera - Boquerones fritos al limon - Yogurt . y agua  26.98 gr prot - 20.02 gr lip 39.89 gr HC - 436.78 Kcal 	<b>21</b> - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y merluza - Tortilla francesa - Yogurt . y agua  21.85 gr prot - 12.44 gr lip 52.51 gr HC - 405.75 Kcal 	<b>22</b> - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y rosada - Jamoncitos de pollo al horno - Yogurt . y agua  39.17 gr prot - 19.16 gr lip 43.45 gr HC - 492.28 Kcal 
<b>25</b> - Triturado de patata, calabacin, puerro y pavo - Tortilla calabacin - Yogurt . y agua  24.81 gr prot - 19.21 gr lip 38.37 gr HC - 415.30 Kcal 	<b>26</b> - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y rosada - Albóndigas de magro de cerdo y ternera con tomate - Yogurt . y agua  32.50 gr prot - 28.96 gr lip 48.27 gr HC - 576.15 Kcal 	<b>27</b> - Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro y ternera - Lomo de atún encebollado al horno - Yogurt . y agua  36.09 gr prot - 17.24 gr lip 42.14 gr HC - 465.25 Kcal 	<b>28</b> - Triturado de patata, zanahoria, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra y merluza - Tortilla francesa simple. - Yogurt . y agua  18.56 gr prot - 9.15 gr lip 42.76 gr HC - 317.20 Kcal 	<b>29</b> - Triturado de patata, calabacin, calabaza, zanahoria, puerro, apio, aceite de oliva virgen extra y pollo - Merluza al horno - Yogurt . y agua  19.48 gr prot - 17.45 gr lip 39.45 gr HC - 384.14 Kcal 

 F. Cáscara / A. Apio / M. Mostaza / S. Sésamo / SO2 / Mol. Moluscos / Altr. Altramuces / Glu. Gluten / Cr. Crustáceos / H. Huevos / P. Pescados / Q. Cacahuets / S. Soja / L. Lácteos

Elaborado por:

Victoria Velasco Robles (Colegiada nº 1479)