

Menú Junio 2017

Francisca Luque, sin pescado azul

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
29 - Ensalada de zanahoria, lechuga, pepino y maíz - Macarrones con tomate y queso - Pinchitos de pollo al horno - Fruta - Pan ecológico , y agua 25.83 gr prot - 25.23 gr lip 77.64 gr HC - 641.03 Kcal 	30 - Crema de calabaza, zanahoria y tomate - Hamburguesa de ternera y cerdo al horno - Menestra de patata y judías verdes - Fruta - Pan ecológico , y agua 24.89 gr prot - 24.64 gr lip 81.56 gr HC - 634.83 Kcal 	31 - Arroz hervido y salteado con salsa de tomate ecológico - Rosada frita - Ensalada de lechuga con maíz, zanahoria, cebolla y aceitunas - Fruta - Pan ecológico , y agua 23.65 gr prot - 24.97 gr lip 96.50 gr HC - 686.15 Kcal 	1 - Macarrones con tomate y queso - Figuritas de merluza horneadas - Ensalada con lechuga, atun y maíz - Fruta - Pan ecológico , y agua 20.71 gr prot - 28.43 gr lip 83.43 gr HC - 668.92 Kcal 	2 - Crema de guisantes con picatostes - Bacalao al horno - Zanahorias hervidas - Yogurt - Pan ecológico , y agua 27.38 gr prot - 27.17 gr lip 72.97 gr HC - 634.75 Kcal 
5 - Ensalada con tomate, zanahoria, espárragos blancos y aceitunas - Pinchitos de pollo al horno - Cus cus hervido - Fruta - Pan ecológico , y agua 22.25 gr prot - 21.81 gr lip 65.00 gr HC - 545.69 Kcal 	6 - Pasta salteada con calabacín, tomate y queso - Merluza horno - Judías verdes salteadas con zanahoria y coliflor - Yogurt - Pan ecológico , y agua 23.50 gr prot - 26.26 gr lip 83.14 gr HC - 647.77 Kcal 	7 - Paella de arroz con magro de cerdo, tomate, pimiento y cebolla - Tortilla francesa - Ensalada de lechuga, zanahoria, aceitunas y maíz - Fruta - Pan ecológico , y agua 16.77 gr prot - 23.15 gr lip 85.32 gr HC - 613.75 Kcal 	8 - Sopa con estrellitas, zanahoria y pollo - Hamburguesa de ternera y cerdo al horno - Pipirrana con tomate, pimiento y cebolla - Yogurt - Pan ecológico , y agua 30.31 gr prot - 17.72 gr lip 88.17 gr HC - 620.23 Kcal 	9 - Lentejas guisadas con berenjena y calabacín pasadas - Bacalao al horno con tomate guisado - Zanahorias salteadas con pimentón, cebolla, ajo y pimiento - Fruta - Pan ecológico , y agua 29.41 gr prot - 20.03 gr lip 87.82 gr HC - 639.67 Kcal 
12 - Cazuela de arroz con pollo, zanahorias y guisantes - Tortilla de patatas con calabacín - Ensalada de lechuga, zanahoria, tomate y pepino - Fruta - Pan ecológico , y agua 17.40 gr prot - 18.69 gr lip 88.61 gr HC - 586.72 Kcal 	13 - Crema de puerros con picatostes al horno - Pavo al horno - Tomate aliñado - Fruta - Pan ecológico , y agua 20.66 gr prot - 17.36 gr lip 63.47 gr HC - 488.97 Kcal 	14 - Potaje de judías con acelgas pasado - Merluza al horno - Arroz hervido - Yogurt - Pan ecológico , y agua 31.53 gr prot - 27.74 gr lip 104.86 gr HC - 776.05 Kcal 	15 - Ensalada de tomate con maíz, zanahoria y remolacha - Lacitos con tomate ecológico y zanahoria - Queso fresco - Fruta - Pan ecológico , y agua 15.09 gr prot - 20.16 gr lip 80.48 gr HC - 552.39 Kcal 	16 - Puchero con garbanzos, zanahoria y calabaza - Varitas de merluza - Patatas panaderas - Fruta - Pan ecológico , y agua 19.50 gr prot - 18.66 gr lip 93.80 gr HC - 605.03 Kcal 
19 - Arroz hervido y salteado con salsa de tomate ecológico - Lagrimitas de pollo - Ensalada con lechuga, maíz, zanahoria y espárragos - Fruta - Pan ecológico , y agua 21.89 gr prot - 23.10 gr lip 98.54 gr HC - 670.80 Kcal 	20 - Crema de calabacín y calabaza - Rosada frita - Menestra de zanahorias y guisantes en salsa de tomate - Fruta - Pan ecológico , y agua 24.46 gr prot - 21.66 gr lip 76.83 gr HC - 584.86 Kcal 	21 - Lentejas con arroz pasadas - Merluza al horno - Tomate aliñado con lechuga y queso fresco - Fruta - Pan ecológico , y agua 31.94 gr prot - 25.91 gr lip 96.97 gr HC - 733.19 Kcal 	22 - Crema de calabacín - Albóndigas de magro de cerdo y ternera con tomate - Patatas fritas - Yogurt - Pan ecológico , y agua 24.58 gr prot - 34.43 gr lip 76.42 gr HC - 705.55 Kcal 	23 - Sopa de garbanzos y estrellitas con pollo, patata y zanahoria - Tortilla francesa simple. - Lechuga con zanahoria - Fruta - Pan ecológico , y agua 18.90 gr prot - 9.61 gr lip 80.50 gr HC - 468.90 Kcal 
26 - Crema de calabaza con picatostes al horno - Merluza al horno - Cus cus hervido - Yogurt - Pan ecológico , y agua 27.00 gr prot - 25.71 gr lip 90.89 gr HC - 686.04 Kcal 	27 - Paella de pescado con merluza, cebolla y guisantes - Tortilla francesa - Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y espárragos - Fruta - Pan ecológico , y agua 18.62 gr prot - 16.89 gr lip 95.08 gr HC - 600.85 Kcal 	28 - Sopa con fideos y garbanzos - Albóndigas de magro de cerdo y ternera con tomate - Ensalada con zanahoria, brotes de soja, lechuga y maíz - Fruta - Pan ecológico , y agua 26.72 gr prot - 29.65 gr lip 82.33 gr HC - 693.41 Kcal 	29 - Sopa de tomate con queso - San jacobito - Patatas panaderas - Fruta - Pan ecológico , y agua 21.47 gr prot - 30.43 gr lip 105.46 gr HC - 808.60 Kcal 	30 - Judías blancas guisadas con zanahoria y cebolla - Tortilla de jamón cocido - Ensalada con lechuga y zanahoria - Fruta - Pan ecológico , y agua 22.88 gr prot - 23.83 gr lip 69.80 gr HC - 573.05 Kcal 

 F. Cáscara /
  Apio /
  Mostaza /
  Sésamo /
  SO2 /
  Moluscos /
  Altramuzes /
  Gluten /
  Crustáceos /
  Huevos /
  Pescados /
  Cacahuetes /
  Soja /
  Lácteos

Elaborado por:

Victoria Velasco Robles (Colegiada nº 1479)