

Menú Mayo 2017

Francisca Luque, sin pescado azul

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 - Ensalada de lechuga ,maiz , zanahoria ,huevo duro, pepino y aceitunas - Coditos salteados con tomate, calabacín y queso - Rollito de jamon cocido - Fruta - Pan ecológico, y agua 23.75 gr prot - 21.58 gr lip 87.75 gr HC - 624.93 Kcal 	2 - Ensalada de lechuga ,maiz , zanahoria ,huevo duro, pepino y aceitunas - Coditos salteados con tomate, calabacín y queso - Rollito de jamon cocido - Fruta - Pan ecológico, y agua 23.75 gr prot - 21.58 gr lip 87.75 gr HC - 624.93 Kcal 	3 - Lentejas guisadas con patatas y zanahoria - Tortilla calabacin - Picadillo con tomate - Fruta - Pan ecológico, y agua 21.60 gr prot - 19.83 gr lip 73.43 gr HC - 546.68 Kcal 	4 - Arroz hervido y salteado con salsa de tomate ecológico - Rosada frita - Menestra de zanahorias y guisantes - Yogurt - Pan ecológico, y agua 27.53 gr prot - 25.86 gr lip 99.32 gr HC - 720.31 Kcal 	5 - Puchero con garbanzos, zanahoria, calabaza, puerro y pollo - Jamoncitos de pollo al horno - Judias verdes salteadas - Fruta - Pan ecológico, y agua 34.59 gr prot - 24.33 gr lip 73.68 gr HC - 641.17 Kcal 
8 - Paella de arroz con pollo sin judias - Croquetas de pollo - Calabacín al horno - Fruta - Pan ecológico, y agua 15.41 gr prot - 25.66 gr lip 97.15 gr HC - 701.60 Kcal 	9 - Judias blancas guisadas con zanahoria y cebolla pasadas - Merluza al horno - Ensalada con lechuga ,tomate,zanahoria ,maiz y aceitunas - Fruta - Pan ecológico, y agua 25.65 gr prot - 20.44 gr lip 75.37 gr HC - 575.99 Kcal 	10 - Crema de calabaza con picatostes al horno - Tortilla de patatas con cebolla - Patatas ecológicas con zanahorias hervidas - Fruta - Pan ecológico, y agua 9.76 gr prot - 15.69 gr lip 66.46 gr HC - 435.55 Kcal 	11 - Ensalada de lechuga ,zanahoria ,maiz,cebolla y huevo duro - Macarrones con pollo y tomate ecológico - Queso fresco - Fruta - Pan ecológico, y agua 24.63 gr prot - 16.79 gr lip 84.49 gr HC - 575.80 Kcal 	12 - Lentejas guisadas con berenjena y calabacin - Varitas de merluza - Tomate picado con oregano - Yogurt - Pan ecológico, y agua 22.27 gr prot - 21.05 gr lip 85.22 gr HC - 606.29 Kcal 
15 - Crema de puerros con picatostes al horno - Croquetas de pollo - Pisto de verduras - Fruta - Pan integral, . y agua 19.77 gr prot - 21.88 gr lip 66.94 gr HC - 532.94 Kcal 	16 - Ensalada con lechuga, tomate, queso y huevo duro - Coditos salteados con tomate y zanahoria - Croquetas de pollo - Fruta - Pan ecológico, y agua 17.31 gr prot - 32.52 gr lip 84.81 gr HC - 729.20 Kcal 	17 - Potaje de judias pasado - Bacalao frito - Tomate aliñado con lechuga y brotes de soja - Yogurt - Pan ecológico, y agua 24.40 gr prot - 26.61 gr lip 67.84 gr HC - 596.45 Kcal 	18 - Arroz guisado con pollo - Tortilla francesa - Ensalada de tomate, lechuga, zanahoria y lombarda - Fruta - Pan ecológico, y agua 24.42 gr prot - 16.76 gr lip 104.23 gr HC - 658.20 Kcal 	19 - Crema de calabacín con queso - Pollo guisado - Patatas a lo pobre - Fruta - Pan ecológico, y agua 25.15 gr prot - 22.43 gr lip 77.50 gr HC - 599.78 Kcal 
22 - Cazuela de fideos con zanahoria, guisantes y cebolla. - Merluza al horno - Fritura de bacalao con berenjena, pimiento y cebolla. - Fruta - Pan ecológico, y agua 24.41 gr prot - 19.75 gr lip 85.96 gr HC - 605.18 Kcal 	23 - Puchero con garbanzos, zanahoria y calabaza - Tortilla de patatas - Ensalada de tomate, zanahoria, lechuga, pepino, maíz y aceitunas - Fruta - Pan ecológico, y agua 14.99 gr prot - 12.76 gr lip 74.44 gr HC - 458.66 Kcal 	24 - Paella de arroz con guisantes - Merluza al horno - Salteado de calabacín, patata y cebolla - Yogurt - Pan ecológico, y agua 26.04 gr prot - 21.42 gr lip 92.85 gr HC - 656.89 Kcal 	25 - Ensalada de lechuga con zanahorias, maiz, tomate y espárragos. - Lacitos con calabacín, tomate ecológico y queso - Tortilla francesa - Fruta - Pan ecológico, y agua 22.15 gr prot - 24.78 gr lip 106.87 gr HC - 729.60 Kcal 	26 - Judias blancas guisadas con zanahoria y cebolla pasadas - Pavo al ajillo al horno - Patatas ecológicas con zanahorias hervidas - Fruta - Pan ecológico, y agua 25.90 gr prot - 20.38 gr lip 74.14 gr HC - 573.58 Kcal 
29 - Ensalada de zanahoria, lechuga, pepino y maiz - Macarones con tomate y queso - Hamburguesa de ternera y cerdo al horno - Fruta - Pan ecológico, y agua 27.04 gr prot - 28.32 gr lip 86.60 gr HC - 698.45 Kcal 	30 - Crema de calabaza, zanahoria y tomate - Hamburguesa de ternera y cerdo al horno - Menestra de patata y judias 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 maiz, 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 - Lentejas con arroz y tomate ecológico - Tortilla de queso - Tomate aliñado con brotes de soja - Fruta - Pan ecológico, y agua 28.33 gr prot - 30.41 gr lip 76.83 gr HC - 681.41 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 

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

Elaborado por:

Victoria Velasco Robles (Colegiada nº 1479)