



# VEGETARIANO

MAYO - 2018

		<i>Hidratos</i>	<i>Proteínas</i>	<i>Grasas</i>	<i>Kcal</i>
<b><u>MIÉRCOLES 2</u></b>	Espaguetis con tomate. Rosada en salsa meniere	73,3	56,4	31,4	755,0
<b><u>JUEVES 3</u></b>	Judías verdes con ajo. Merluza plancha con pimientos de piquillo	22,2	31,2	21,6	412,0
<b><u>VIERNES 4</u></b>	Sopa de verduras con fideos especiales. Cocido de verduras	66,3	43,2	40,0	623,0
<b><u>LUNES 7</u></b>	Guisantes con ajo. Tortilla de patata	44,4	26,1	32,9	589,0
<b><u>MARTES 8</u></b>	Lentejas ecológicas con verduras. Merluza al horno	47,3	41,5	18,9	565,0
<b><u>MIÉRCOLES 9</u></b>	Puré de verduras. Tortilla de ajetes	16,3	18,2	24,6	426,0
<b><u>JUEVES 10</u></b>	Arroz con tomate. Platija empanada	53,3	30,4	46,1	772,0
<b><u>VIERNES 11</u></b>	Judías blancas con verduras. Tortilla de patata	62,1	33,4	35,2	1.000,0
<b><u>LUNES 14</u></b>	Puré de zanahorias. Tortilla de atún	15,4	15,4	23,2	393,0
<b><u>MARTES 15</u></b>	Sopa de verduras con fideos especiales. Cocido de verduras	66,3	43,2	40,0	623,0
<b><u>MIÉRCOLES 16</u></b>	Puré de verduras. Bacalao en su jugo	24,2	105,6	41,8	705,0
<b><u>JUEVES 17</u></b>	Coditos con tomate. Merluza plancha	77,0	49,2	26,8	716,0
<b><u>VIERNES 18</u></b>	Patatas con verduras. Merluza en salsa verde	33,0	30,0	23,0	462,0
<b><u>LUNES 21</u></b>	Sopa de verduras con quinoa. Albóndigas de ternera en salsa	38,7	30,3	42,7	675,0
<b><u>MARTES 22</u></b>	Judías verdes con ajo. Bacalao a la romana	64,0	26,2	52,9	855,0
<b><u>MIÉRCOLES 23</u></b>	Frijoles con arroz. Emperador con tomate cherry	48,0	80,7	48,3	998,0
<b><u>JUEVES 24</u></b>	Arroz con tomate. Merluza en salsa limón	44,7	30,1	27,5	570,0
<b><u>VIERNES 25</u></b>	Lentejas ecológicas con verduras. Tortilla de patata	70,3	32,2	32,3	730,0
<b><u>LUNES 28</u></b>	Menestra de verduras con ajo. Tortilla de patata	60,7	29,5	34,9	698,0
<b><u>MARTES 29</u></b>	Arroz con verduras. Merluza al horno	41,3	25,0	22,9	480,0
<b><u>MIÉRCOLES 30</u></b>	Tallarines con tomate. Tortilla de calabacín	99,2	35,7	40,4	883,0
<b><u>JUEVES 31</u></b>	Sopa de verduras con fideos especiales. Cocido de verduras	66,3	43,2	40,0	623,0