



VEGETARIANO

JUNIO - 2018

		<i>Hidratos</i>	<i>Proteínas</i>	<i>Grasas</i>	<i>Kcal</i>
<u>VIERNES 1</u>	Patatas con verduras. Merluza a la romana	39,2	27,6	43,0	664,0
<u>LUNES 4</u>	Crema de puerros con quesitos. Tortilla de patata	36,7	25,8	36,5	581,0
<u>MARTES 5</u>	Lentejas ecológicas con verduras. Palometa a la riojana	65,8	129,0	41,6	797,0
<u>MIÉRCOLES 6</u>	Judías verdes con tomate. Salmón con arroz y alioli	41,4	41,8	29,3	607,0
<u>JUEVES 7</u>	Macarrones con tomate. Merluza al horno	77,0	45,5	28,1	721,0
<u>VIERNES 8</u>	Sopa de verduras con fideos especiales. Cocido de verduras	66,3	43,2	40,0	623,0
<u>LUNES 11</u>	Arroz con tomate. Rosada al horno	41,9	41,0	24,5	572,0
<u>MARTES 12</u>	Crema de calabaza ecológica. Merluza plancha	13,4	37,9	20,7	410,0
<u>MIÉRCOLES 13</u>	Ensalada de pasta tricolor. Merluza en salsa verde	81,8	49,9	32,8	832,0
<u>JUEVES 14</u>	Guisantes con ajo. Varitas de merluza	53,1	26,5	38,7	686,0
<u>VIERNES 15</u>	Judías blancas con verduras. Tortilla de patata	62,1	33,4	35,2	1.000,0
<u>LUNES 18</u>	Calabacín rebozado. Mero en papillote	15,7	32,7	27,8	477,0
<u>MARTES 19</u>	Arroz con tomate. Bacalao a la romana	86,6	29,8	57,7	1.013,0
<u>MIÉRCOLES 20</u>	Patatas con verduras. Rosada en su jugo	27,8	38,2	21,4	464,0
<u>JUEVES 21</u>	Sopa de verduras con fideos especiales. Cocido de verduras	66,3	43,2	40,0	623,0
<u>VIERNES 22</u>	Pasta tricolor con tomate. Merluza plancha con pimientos de piquillo	77,1	50,2	27,3	721,0
<u>LUNES 25</u>	Crema de zanahorias. Salmón al horno con verduras	9,9	48,5	28,6	512,0
<u>MARTES 26</u>	Macarrones con tomate. Merluza al horno	77,0	45,5	28,1	721,0
<u>MIÉRCOLES 27</u>	Puré de verduras. Tortilla de ajetes	16,3	18,2	24,6	426,0
<u>JUEVES 28</u>	Lentejas ecológicas con verduras. Tortilla de patata	70,3	32,2	32,3	730,0
<u>VIERNES 29</u>	Arroz con tomate. Merluza al horno	44,7	30,1	27,2	570,0