



## VEGETARIANO

**OCTUBRE - 2018**

		<i>Hidratos</i>	<i>Proteínas</i>	<i>Grasas</i>	<i>Kcal</i>
<b><u>LUNES 1</u></b>	Arroz con tomate. Rosada al horno	41,9	41,0	24,5	572,0
<b><u>MARTES 2</u></b>	Crema de verduras. Tortilla de calabacín y gambas	35,6	24,4	34,3	577,0
<b><u>MIÉRCOLES 3</u></b>	Lentejas ecológicas con verduras. Tortilla de patata	70,3	32,2	32,3	730,0
<b><u>JUEVES 4</u></b>	Macarrones con tomate. Bacalao a la romana	118,9	45,2	58,6	1.164,0
<b><u>VIERNES 5</u></b>	Sopa de verduras con fideos especiales. Cocido de verduras	66,3	43,2	40,0	623,0
<b><u>LUNES 8</u></b>	Tallarines con atún. Merluza plancha	76,1	44,2	28,6	733,0
<b><u>MARTES 9</u></b>	Judías blancas con verduras. Merluza a la romana	47,7	43,0	40,7	1.037,0
<b><u>MIÉRCOLES 10</u></b>	Crema de puerros con quesitos. Bacalao en su jugo	18,5	114,6	43,7	731,0
<b><u>JUEVES 11</u></b>	Arroz con tomate. Emperador en salsa del chef	47,5	52,2	34,8	716,0
<b><u>LUNES 15</u></b>	Menestra de verduras. Merluza plancha	37,7	42,5	20,4	528,0
<b><u>MARTES 16</u></b>	Coditos con tomate. Tortilla de patata	100,0	36,2	41,5	886,0
<b><u>MIÉRCOLES 17</u></b>	Sopa de verduras con fideos especiales. Cocido de verduras	66,3	43,2	40,0	623,0
<b><u>JUEVES 18</u></b>	Crema de zanahorias. Tortilla de atún	10,3	26,3	25,4	451,0
<b><u>VIERNES 19</u></b>	Macarrones con tomate. Merluza plancha	77,0	49,2	26,8	716,0
<b><u>LUNES 22</u></b>	Lentejas ecológicas con verduras. Rosada al horno	44,5	52,4	16,2	567,0
<b><u>MARTES 23</u></b>	Judías verdes con ajo. Revuelto de champiñón	21,2	24,6	35,1	422,0
<b><u>MIÉRCOLES 24</u></b>	Patatas con verduras. Filete de boquerón en tempura	72,5	27,0	54,6	905,0
<b><u>JUEVES 25</u></b>	Espaquetis con atún y queso. Emperador con tomate cherry	78,8	62,7	37,5	882,0
<b><u>VIERNES 26</u></b>	Guisantes con ajo. Merluza al horno	21,4	35,4	19,5	424,0
<b><u>LUNES 29</u></b>	Arroz con tomate. Merluza plancha	44,7	33,8	25,9	565,0
<b><u>MARTES 30</u></b>	Sopa de verduras con fideos especiales. Cocido de verduras	66,3	43,2	40,0	623,0
<b><u>MIÉRCOLES 31</u></b>	Coditos con tomate. Tortilla francesa	75,0	33,9	29,8	676,0