



## VEGETARIANO

**DICIEMBRE - 2018**

|                            |  | <i>Hidratos</i> | <i>Proteínas</i> | <i>Grasas</i> | <i>Kcal</i> |
|----------------------------|--|-----------------|------------------|---------------|-------------|
| <b><u>LUNES 3</u></b>      | Espaguetis con tomate. Merluza a la romana               | 12,1            | 20,8             | 29,8          | 402,0       |
| <b><u>MARTES 4</u></b>     | Judías blancas con verduras. Tortilla francesa           | 0,0             | 0,0              | 0,0           | 0,0         |
| <b><u>MIÉRCOLES 5</u></b>  | Guisantes con ajo. Salmón al horno con verduras          | 17,9            | 49,7             | 26,1          | 521,0       |
| <b><u>VIERNES 7</u></b>    | Sopa de verduras. Cocido de verduras                     | 0,0             | 0,0              | 0,0           | 0,0         |
| <b><u>LUNES 10</u></b>     | Judías verdes con tomate. Calabacín plancha              | 23,9            | 9,6              | 28,8          | 416,0       |
| <b><u>MARTES 11</u></b>    | Arroz con tomate. Filete de boquerón en tempura          | 41,2            | 9,6              | 16,3          | 370,0       |
| <b><u>MIÉRCOLES 12</u></b> | Sopa de verduras. Cocido de verduras                     | 0,0             | 0,0              | 0,0           | 0,0         |
| <b><u>JUEVES 13</u></b>    | Crema de calabacín con quesitos. Tortilla de calabacín   | 35,6            | 24,4             | 34,3          | 578,0       |
| <b><u>VIERNES 14</u></b>   | Lentejas ecológicas con verduras. Tortilla de patata     | 70,3            | 32,2             | 32,3          | 730,0       |
| <b><u>LUNES 17</u></b>     | Coditos con york. Platija empanada                       | 73,5            | 15,1             | 17,2          | 525,0       |
| <b><u>MARTES 18</u></b>    | Sopa de verduras. Cocido de verduras                     | 0,0             | 0,0              | 0,0           | 0,0         |
| <b><u>MIÉRCOLES 19</u></b> | Menestra de verduras con jamón. Merluza plancha          | 38,1            | 42,7             | 20,4          | 530,0       |
| <b><u>JUEVES 20</u></b>    | Judías pintas ecológicas con verduras. Tortilla de queso | 62,1            | 34,7             | 36,5          | 1.003,0     |
| <b><u>VIERNES 21</u></b>   | Arroz blanco. Acelgas con patata                         | 33,1            | 10,3             | 11,1          | 298,0       |
| <b><u>MIÉRCOLES 26</u></b> | Macarrones con atún. Merluza al horno                    | 76,1            | 40,5             | 29,9          | 738,0       |
| <b><u>JUEVES 27</u></b>    | Sopa de verduras. Cocido de verduras                     | 0,0             | 0,0              | 0,0           | 0,0         |
| <b><u>VIERNES 28</u></b>   | Judías verdes con ajo. Tortilla de patata                | 45,1            | 17,2             | 35,8          | 577,0       |