



VEGETARIANO

ENERO - 2019

		<i>Hidratos</i>	<i>Proteínas</i>	<i>Grasas</i>	<i>Kcal</i>
MARTES 1	Judías verdes con tomate. Tortilla de ajetes	16,2	19,6	26,0	448,0
MIÉRCOLES 2	Sopa de verduras. Cocido de verduras	51,3	41,2	39,5	523,0
JUEVES 3	Coditos con atún. Merluza al horno	3,5	20,5	10,9	200,0
VIERNES 4	Lentejas con verduras. Tortilla de patata	70,3	32,2	32,3	730,0
LUNES 7	Crema de puerros con quesitos. Espárragos trigueros a la plancha	15,2	24,8	25,9	366,0
MARTES 8	Arroz con tomate. Platija empanada	41,2	9,6	16,3	370,0
MIÉRCOLES 9	Lentejas con verduras. Tortilla de patata	70,3	32,2	32,3	730,0
JUEVES 10	Espaquetis con tomate. Filete de boquerón en tempura	0,0	0,0	0,0	0,0
VIERNES 11	Menestra de verduras con ajo. Arroz blanco	72,0	22,8	22,6	613,0
LUNES 14	Arroz blanco. Merluza a la romana	49,9	25,3	41,8	682,0
MARTES 15	Sopa de verduras. Cocido de verduras	51,3	41,2	39,5	523,0
MIÉRCOLES 16	Guisantes con ajo. Crema de zanahorias	27,8	28,6	19,7	439,0
JUEVES 17	Judías pintas con verduras. Bacalao en su jugo	49,6	138,6	61,3	1.166,0
VIERNES 18	Crema de calabacín con picatostes. Rosada al horno	9,9	13,7	11,1	215,0
LUNES 21	Judías verdes con ajo. Parrillada de verduras	34,8	12,2	24,6	445,0
MARTES 22	Lentejas ecológicas con verduras. Tortilla de patata	70,3	32,2	32,3	730,0
MIÉRCOLES 23	Coditos con tomate. Merluza al horno	3,5	20,5	10,9	200,0
JUEVES 24	Menestra de verduras con ajo. Arroz blanco	72,0	22,8	22,6	613,0
VIERNES 25	Sopa de verduras. Cocido de verduras	51,3	41,2	39,5	523,0
LUNES 28	Macarrones con tomate. Platija empanada	0,0	0,0	0,0	0,0
MARTES 29	Judías blancas ecológicas con verduras. Tortilla de queso y calabacín	0,0	0,0	0,0	0,0
MIÉRCOLES 30	Guisantes con ajo. Merluza plancha	21,4	39,1	18,2	419,0
JUEVES 31	Sopa de verduras. Cocido de verduras	51,3	41,2	39,5	523,0