



VEGANO

FEBRERO - 2019

		<i>Hidratos</i>	<i>Proteínas</i>	<i>Grasas</i>	<i>Kcal</i>
<u>VIERNES 1</u>	Crema de zanahorias ecológicas. Arroz con tomate	51,1	23,3	27,4	585,0
<u>LUNES 4</u>	Judías verdes con tomate. Brocheta mixta de verduras	23,9	9,6	28,8	416,0
<u>MARTES 5</u>	Pasta especial con tomate. Ensalada mixta	78,1	27,0	31,5	683,0
<u>MIÉRCOLES 6</u>	Lentejas ecológicas con verduras. Crema de calabacín	53,7	34,7	19,1	580,0
<u>JUEVES 7</u>	Crema de puerros. Patatas al horno con verduras	37,0	32,3	25,0	477,0
<u>VIERNES 8</u>	Arroz con tomate. Lombarda rehogada con cebolla	47,9	16,1	33,5	649,0
<u>LUNES 11</u>	Pasta especial con tomate. Acelgas con patata	106,6	35,3	28,3	819,0
<u>MARTES 12</u>	Judías blancas ecológicas con verduras. Calabacín plancha	43,7	24,8	28,0	839,0
<u>MIÉRCOLES 13</u>	Guisantes con ajo. Arroz con champiñones	55,7	19,4	20,6	504,0
<u>JUEVES 14</u>	Arroz con tomate. Alcachofas a la vinagreta	75,4	27,8	26,8	702,0
<u>VIERNES 15</u>	Sopa de verduras. Cocido de verduras	66,3	43,2	40,0	623,0
<u>LUNES 18</u>	Crema de calabacín. Arroz con verduras	47,7	18,2	23,1	495,0
<u>MARTES 19</u>	Pasta especial con tomate. Crema de zanahorias ecológicas	83,4	38,7	28,3	736,0
<u>MIÉRCOLES 20</u>	Judías pintas ecológicas con verduras. Ensalada mixta	40,2	24,2	25,2	797,0
<u>JUEVES 21</u>	Arroz con tomate. Parrillada de verduras	57,4	15,8	29,4	603,0
<u>VIERNES 22</u>	Menestra de verduras con ajo. Tallarines con tomate	107,7	43,3	27,8	854,0
<u>LUNES 25</u>	Pasta especial con tomate. Crema hortelana	83,4	38,7	28,3	736,0
<u>MARTES 26</u>	Sopa de fideos especiales. Cocido de verduras	69,3	45,2	40,8	625,0
<u>MIÉRCOLES 27</u>	Puré de verduras. Berenjena a la plancha	24,0	8,2	27,4	394,0
<u>JUEVES 28</u>	Lentejas ecológicas con verduras. Ensalada mixta	48,4	23,0	22,3	527,0