



VEGETARIANO

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>	Macarrones con tomate. Merluza al horno	77,0	45,5	28,1	721,0
<u>MIÉRCOLES 6</u>	Lentejas ecológicas con verduras. Tortilla de patata	70,3	32,2	32,3	730,0
<u>JUEVES 7</u>	Crema de puerros con quesitos. Tortilla de calabacín	35,9	25,3	35,4	578,0
<u>VIERNES 8</u>	Arroz con tomate. Platija empanada con patatas	53,3	30,4	46,1	772,0
<u>LUNES 11</u>	Espaquetis con tomate. Bacalao a la romana	118,0	45,2	64,6	1.196,0
<u>MARTES 12</u>	Judías blancas ecológicas con verduras. Salmón plancha	35,6	57,0	27,9	932,0
<u>MIÉRCOLES 13</u>	Guisantes con ajo. Arroz con champiñones	55,7	19,4	20,6	504,0
<u>JUEVES 14</u>	Paella. Merluza en salsa verde	64,4	49,5	33,4	756,0
<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>	Coditos con tomate. Platija empanada	85,6	45,8	47,0	923,0
<u>MIÉRCOLES 20</u>	Judías pintas ecológicas con verduras. Tortilla de atún	36,0	34,8	25,2	871,0
<u>JUEVES 21</u>	Arroz con tomate. Rosada al horno	41,9	41,0	24,5	572,0
<u>VIERNES 22</u>	Menestra de verduras con ajo. Tallarines con tomate	107,7	43,3	27,8	854,0
<u>LUNES 25</u>	Macarrones con tomate. Merluza a la romana	85,6	45,8	47,0	923,0
<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. Tortilla de patata	70,3	32,2	32,3	730,0