



## **VEGETARIANO**

**ABRIL - 2019**

		<i>Hidratos</i>	<i>Proteínas</i>	<i>Grasas</i>	<i>Kcal</i>
<b><u>LUNES 1</u></b>	Crema de puerros con quesitos. Merluza plancha	13,7	38,8	21,8	411,0
<b><u>MARTES 2</u></b>	Sopa de verduras. Cocido de verduras	66,3	43,2	40,0	623,0
<b><u>MIÉRCOLES 3</u></b>	Arroz con tomate. Rosada al horno	41,9	41,0	24,5	572,0
<b><u>JUEVES 4</u></b>	Judías pintas ecológicas con verduras. Espinacas salteadas	68,8	33,1	22,1	924,0
<b><u>VIERNES 5</u></b>	Macarrones con tomate y queso. Merluza en salsa limón	77,0	50,2	28,3	721,0
<b><u>LUNES 8</u></b>	Arroz con tomate. Platija empanada	53,3	30,4	46,1	772,0
<b><u>MARTES 9</u></b>	Judías verdes con ajo. Salteado de arroz con verduras	95,2	18,2	23,7	680,0
<b><u>MIÉRCOLES 10</u></b>	Sopa de verduras. Palometa en salsa de tomate con patatas	56,5	33,6	8,4	575,0
<b><u>JUEVES 11</u></b>	Crema de zanahorias ecológicas. Tortilla de espinacas	9,9	13,7	11,1	215,0
<b><u>VIERNES 12</u></b>	Lentejas con verduras. Tortilla de patata	70,3	32,2	32,3	730,0
<b><u>LUNES 15</u></b>	Puré de verduras. Merluza plancha	19,4	29,8	19,9	385,0
<b><u>MARTES 16</u></b>	Coditos con tomate. Merluza al horno	77,0	45,5	28,1	721,0
<b><u>MIÉRCOLES 17</u></b>	Judías blancas ecológicas con verduras. Merluza plancha	39,1	46,4	20,5	830,0
<b><u>LUNES 22</u></b>	Espaguetis con tomate. Merluza en salsa verde	78,5	48,2	33,0	753,0
<b><u>MARTES 23</u></b>	Menestra de verduras con ajo. Rosada al horno	34,9	49,7	18,8	535,0
<b><u>MIÉRCOLES 24</u></b>	Arroz con verduras. Rosada al horno	38,5	35,9	20,2	482,0
<b><u>JUEVES 25</u></b>	Lentejas ecológicas con verduras. Tortilla de patata	70,3	32,2	32,3	730,0
<b><u>VIERNES 26</u></b>	Crema de calabaza. Merluza en salsa verde	15,8	36,9	20,9	415,0
<b><u>LUNES 29</u></b>	Guisantes con ajo. Rosada en su jugo	18,6	46,3	16,8	426,0
<b><u>MARTES 30</u></b>	Sopa de verduras. Cocido de verduras	66,3	43,2	40,0	623,0