



## **VEGETARIANO**

**JUNIO - 2019**

		<i>Hidratos</i>	<i>Proteínas</i>	<i>Grasas</i>	<i>Kcal</i>
<b>LUNES 3</b>	Arroz con tomate. Merluza en salsa limón	44,7	34,8	27,4	570,0
<b>MARTES 4</b>	Guisantes con ajo. Tortilla de espinacas	17,9	14,9	8,6	224,0
<b>MIÉRCOLES 5</b>	Lentejas con verduras. Salmón plancha	43,8	55,8	25,0	662,0
<b>JUEVES 6</b>	Coditos con tomate. Rosada al horno	74,2	56,4	25,4	723,0
<b>VIERNES 7</b>	Crema de zanahorias ecológicas. Merluza plancha	13,4	37,9	20,7	410,0
<b>LUNES 10</b>	Crema de puerros. Rosada en su jugo	10,6	45,1	19,3	417,0
<b>MARTES 11</b>	Sopa de verduras. Cocido de verduras	66,3	43,2	40,0	623,0
<b>MIÉRCOLES 12</b>	Macarrones con tomate y queso. Platija empanada	85,6	45,8	47,0	923,0
<b>JUEVES 13</b>	Menestra de verduras con ajo. Merluza al horno	37,7	38,8	21,5	533,0
<b>VIERNES 14</b>	Judías blancas ecológicas con verduras. Tortilla de patata	62,1	33,4	35,2	1.000,0
<b>LUNES 17</b>	Arroz con tomate. Bacalao a la romana	86,6	29,8	57,7	1.013,0
<b>MARTES 18</b>	Menestra de verduras con ajo. Tortilla francesa	35,7	27,2	23,2	488,0
<b>MIÉRCOLES 19</b>	Tallarines con tomate. Merluza en salsa verde	79,4	48,2	27,0	721,0
<b>JUEVES 20</b>	Lentejas con verduras. Rosada a la bilbaína	44,5	52,4	16,2	567,0
<b>VIERNES 21</b>	Pasta tricolor con tomate. Merluza plancha con pimientos de piquillo	77,1	50,2	27,3	721,0
<b>LUNES 24</b>	Judías verdes con ajo. Salmón al horno con verduras	18,6	40,8	29,0	509,0
<b>MARTES 25</b>	Macarrones con tomate y queso. Merluza al horno	77,0	45,5	28,1	721,0
<b>MIÉRCOLES 26</b>	Sopa de verduras. Cocido de verduras	66,3	43,2	40,0	623,0
<b>JUEVES 27</b>	Puré de verduras. Mero plancha	19,4	29,8	19,9	385,0
<b>VIERNES 28</b>	Lentejas con verduras. Tortilla de patata	70,3	32,2	32,3	730,0