



## VEGETARIANO

OCTUBRE - 2019

|                     |   | <i>Hidratos</i> | <i>Proteínas</i> | <i>Grasas</i> | <i>Kcal</i> |
|---------------------|---|-----------------|------------------|---------------|-------------|
| <b>MARTES 1</b>     | Crema de zanahorias ecológicas. Arroz con verduras                | 47,7            | 18,2             | 23,1          | 495,0       |
| <b>MIÉRCOLES 2</b>  | Judías blancas ecológicas con verduras. Coliflor rehogada con ajo | 41,0            | 27,3             | 18,1          | 755,0       |
| <b>JUEVES 3</b>     | Arroz con tomate. Salmón en salsa con guarnición de verduritas    | 41,2            | 9,6              | 16,3          | 370,0       |
| <b>VIERNES 4</b>    | Sopa de verduras con fideos especiales. Cocido de verduras        | 66,3            | 43,2             | 40,0          | 623,0       |
| <b>LUNES 7</b>      | Guisantes con ajo. Tortilla de espinacas                          | 17,9            | 14,9             | 8,6           | 224,0       |
| <b>MARTES 8</b>     | Macarrones con tomate y queso. Merluza al horno                   | 77,0            | 45,5             | 28,1          | 721,0       |
| <b>MIÉRCOLES 9</b>  | Sopa de verduras con fideos especiales. Cocido de verduras        | 66,3            | 43,2             | 40,0          | 623,0       |
| <b>JUEVES 10</b>    | Arroz con tomate. Bacalao a la romana                             | 86,6            | 29,8             | 57,7          | 1.013,0     |
| <b>VIERNES 11</b>   | Lentejas ecológicas con verduras. Tortilla de patata              | 70,3            | 32,2             | 32,3          | 730,0       |
| <b>LUNES 14</b>     | Espaguetis con tomate. Pescadilla en salsa limón                  | 72,6            | 25,0             | 23,2          | 553,0       |
| <b>MARTES 15</b>    | Judías pintas ecológicas con verduras. Tortilla de atún           | 36,0            | 34,8             | 25,2          | 871,0       |
| <b>MIÉRCOLES 16</b> | Crema de puerros con quesitos. Merluza plancha                    | 13,7            | 38,8             | 21,8          | 411,0       |
| <b>JUEVES 17</b>    | Sopa de verduras con fideos especiales. Cocido de verduras        | 66,3            | 43,2             | 40,0          | 623,0       |
| <b>VIERNES 18</b>   | Menestra de verduras con ajo. Revuelto de champiñón               | 34,2            | 18,3             | 10,6          | 333,0       |
| <b>LUNES 21</b>     | Puré de verduras. Salmón plancha                                  | 15,9            | 40,4             | 27,3          | 487,0       |
| <b>MARTES 22</b>    | Arroz con tomate. Merluza en salsa verde                          | 47,1            | 32,8             | 26,1          | 570,0       |
| <b>MIÉRCOLES 23</b> | Lentejas estofadas. Arroz con verduras                            | 37,8            | 4,5              | 12,0          | 280,0       |
| <b>JUEVES 24</b>    | Judías verdes con ajo. Merluza en salsa limón                     | 22,1            | 31,2             | 22,6          | 412,0       |
| <b>VIERNES 25</b>   | Patatas con verduras. Platija empanada                            | 39,2            | 27,6             | 43,0          | 664,0       |
| <b>LUNES 28</b>     | Coditos con tomate. Merluza a la romana                           | 85,6            | 45,8             | 47,0          | 923,0       |
| <b>MARTES 29</b>    | Sopa de verduras con fideos especiales. Cocido de verduras        | 66,3            | 43,2             | 40,0          | 623,0       |
| <b>MIÉRCOLES 30</b> | Crema de calabacín. Merluza plancha                               | 13,4            | 37,9             | 20,7          | 410,0       |
| <b>JUEVES 31</b>    | Judías blancas ecológicas con verduras. Tortilla de patata        | 62,1            | 33,4             | 35,2          | 1.000,0     |