



VEGETARIANO

OCTUBRE - 2019

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