



# Menú Octubre 2010 - Alérgico Huevo

(P)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<h1 style="color: yellow;">Bienvenidos</h1>				<b>Día 1</b> 1º. Caldo de cocido con fideos. 2º. Ventresca de merluza a la plancha con ensalada mixta. 3º. Fruta / Pan.
				<i>Prot: 22.1g, Gras:7.3g H.Carb:79.4g, KCal:741</i>
<b>Día 4</b> Ensalada. 1º. Macarrones con atún y salsa de tomate. 2º. Filete de lomo a la plancha con patatas. 3º. Lácteo / Pan.	<b>Día 5</b> 1º. Potaje de garbanzos con patatas, judías verdes y bleas. 2º. Bombón de merluza con ensalada mixta. 3º. Fruta / Pan.	<b>Día 6</b> 1º. Sopa reina con mollitas de gallina y estrellitas. 2º. Varitas de merluza con tomate, lechuga y maíz. 3º. Fruta / Pan.	<b>Día 7</b> 1º. Entremés de queso y jamón york con ensalada variada. 2º. Arroz con pechuga de pollo y verduras. 3º. Fruta / Pan.	<b>Día 8</b> Ensalada. 1º. Lentejas huertanas con acelgas. 2º. Filete de perca a la marinera con espárragos y patatitas al vapor. 3º. Fruta / Pan.
<i>Prot: 25.2g, Gras:41.3g H.Carb:80.5g, KCal:774.1</i>	<i>Prot:36.2g, Gras:21.7g H.Carb:96.7g, KCal:708.2</i>	<i>Prot:49.5g, Gras:15.5g H.Carb:86.2g, KCal:685.6</i>	<i>Prot:20.8g, Gras:8.6g H.Carb:109.5g, KCal:679.2</i>	<i>Prot:40.9g, Gras:24.4g H.Carb:103.8g, KCal:775.1</i>
<b>Día 11</b> 1º. Arroz caldoso con magro, garbanzos y patata. 2º. Lomo de merluza con ensalada variada. 3º. Lácteo / Pan.	<h1 style="color: yellow;">Festivo</h1>	<b>Día 13</b> 1º. Espaguetis con jamón serrano y salsa de tomate. 2º. Crujiente de merluza con lechuga juliana y maíz. 3º. Fruta / Pan.	<b>Día 14</b> 1º. Judías estofadas con acelgas. 2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga tomate y apio. 3º. Fruta / Pan.	<b>Día 15</b> Ensalada. 1º. Crema de espinacas popeye. 2º. Muslo de pollo al horno con almendras laminadas y patatas cerilla. 3º. Fruta / Pan.
<i>Prot: 35.8g, Gras:33.3g H.Carb:93.3g, KCal:897.3</i>	<i>Prot:0g, Gras:0g H.Carb:0g, KCal:0</i>	<i>Prot:24.5g, Gras:24.7g H.Carb:101.9g, KCal:708.9</i>	<i>Prot:31.9g, Gras:27.3g H.Carb:81.4g, KCal:674.9</i>	<i>Prot:39.2g, Gras:24.6g H.Carb:69.7g, KCal:739.1</i>
<b>Día 18</b> 1º. Espirales con carne, salsa de tomate y queso rallado. 2º. Filete de panga al horno con lechuga juliana y maíz. 3º. Lácteo / Pan.	<b>Día 19</b> 1º. Ensaladilla rusa con centro de tomate y lechuga juliana. 2º. Cinta de lomo rellena con verduras y arroz blanco. 3º. Fruta / Pan.	<b>Día 20</b> 1º. Guisado de albondiguillas con verduras. 2º. Varitas de merluza con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras. 3º. Fruta / Pan.	<b>Día 21</b> 1º. Olla de legumbres con patatas, judías verdes y acelgas. 2º. Caprichos de merluza con lechuga, tomate y zanahoria rallada. 3º. Fruta / Pan.	<b>Día 22</b> Ensalada. 1º. Arroz a banda con mollitas de atún. 2º. Hamburguesa al horno con patatitas fritas y ketchup. 3º. Fruta / Pan.
<i>Prot: 43.9g, Gras:40.5g H.Carb:82.9g, KCal:786.7</i>	<i>Prot:31.8g, Gras:39.7g H.Carb:104.5g, KCal:714.1</i>	<i>Prot:31.7g, Gras:29.3g H.Carb:70.8g, KCal:664.6</i>	<i>Prot:37.5g, Gras:20.1g H.Carb:110.8g, KCal:747.8</i>	<i>Prot:26.9g, Gras:38.1g H.Carb:116.8g, KCal:888.7</i>
<b>Día 25</b> Ensalada. 1º. Crema de verduras natural de temporada. 2º. Salchichas caseras encebolladas con cortezas de trigo. 3º. Lácteo / Pan.	<b>Día 26</b> 1º. Lentejas con verduras. 2º. Lomo de merluza al vapor con lechuga juliana y maíz. 3º. Fruta / Pan.	<b>Día 27</b> Ensalada. 1º. Sopa de cocido con fideos. 2º. Cocido completo con jamoncito de pollo. 3º. Fruta / Pan.	<b>Día 28</b> 1º. Jamón serrano con ensalada blanca con atún. 2º. Arroz a la cubana con salsa de tomate. 3º. Fruta / Pan.	<b>Día 29</b> 1º. Macarrones con salsa de tomate. 2º. Buñuelo casero de fletán con ensalada de tomate, lechuga y remolacha. 3º. Fruta / Pan.
<i>Prot: 27.3g, Gras:48.1g H.Carb:80.5g, KCal:841.4</i>	<i>Prot:40.5g, Gras:22.9g H.Carb:76.8g, KCal:671.8</i>	<i>Prot:52.8g, Gras:15.8g H.Carb:99.1g, KCal:733.4</i>	<i>Prot:20.4g, Gras:22.1g H.Carb:92.1g, KCal:625.8</i>	<i>Prot:27g, Gras:21g H.Carb:41.5g, KCal:630</i>