



Menú Octubre 2010 - Alérgico Lácteos ^(P)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<h1 style="font-size: 4em; color: yellow;">Bienvenidos</h1>				Día 1 1º. Caldo de cocido con fideos. 2º. Tortilla de patata con calabacín y ensalada mixta. 3º. Fruta / Pan. <i>Prot:24.8g, Gras:23.5g H.Carb:86.4g, KCal:652.8</i>
Día 4 Ensalada. 1º. Macarrones con atún y salsa de tomate. 2º. Filete de lomo a la plancha con patatas. 3º. Fruta / Pan. <i>Prot:25.2g, Gras:41.3g H.Carb:80.5g, KCal:774.1</i>	Día 5 1º. Potaje de garbanzos con patatas, judías verdes y bleas. 2º. Bombón de merluza con ensalada mixta. 3º. Fruta / Pan. <i>Prot:36.2g, Gras:21.7g H.Carb:96.7g, KCal:708.2</i>	Día 6 1º. Sopa reina con mollitas de gallina y estrellitas. 2º. Tortilla de jamón con tomate, lechuga y maíz. 3º. Fruta / Pan. <i>Prot:30.3g, Gras:31.7g H.Carb:58.5g, KCal:639.6</i>	Día 7 1º. Entremés de pavo con ensalada variada. 2º. Arroz con pechuga de pollo y verduras. 3º. Fruta / Pan. <i>Prot:37.3g, Gras:19.2g H.Carb:111.2g, KCal:698.5</i>	Día 8 Ensalada. 1º. Lentejas huertanas con acelgas. 2º. Filete de perca a la marinera con espárragos y patatitas al vapor. 3º. Fruta / Pan. <i>Prot:40.9g, Gras:24.4g H.Carb:103.8g, KCal:775.1</i>
Día 11 1º. Arroz caldoso con magro, garbanzos y patata. 2º. Tortilla de calabacín y cebolla con ensalada variada. 3º. Fruta / Pan. <i>Prot:32.66g, Gras:42.4g H.Carb:87.1g, KCal:845.3</i>	<h1 style="font-size: 3em; color: yellow;">Festivo</h1>	Día 13 1º. Espaguetis con jamón serrano y salsa de tomate. 2º. Crujiente de merluza con lechuga juliana y maíz. 3º. Fruta / Pan. <i>Prot:24.55g, Gras:24.7g H.Carb:101.9g, KCal:708.9</i>	Día 14 1º. Judías estofadas con acelgas. 2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga tomate y apio. 3º. Fruta / Pan. <i>Prot:31.9g, Gras:27.3g H.Carb:81.4g, KCal:674.9</i>	Día 15 Ensalada. 1º. Crema de espinacas popeye. 2º. Muslo de pollo al horno con almendras laminadas y patatas cerilla. 3º. Fruta / Pan. <i>Prot:37.6g, Gras:18.9g H.Carb:64.8g, KCal:664.2</i>
Día 18 1º. Espirales con carne y salsa de tomate. 2º. Filete de panga al horno con lechuga juliana, maíz y mahonesa. 3º. Fruta / Pan. <i>Prot:41.8g, Gras:39.4g H.Carb:67.4g, KCal:774.7</i>	Día 19 1º. Ensaladilla rusa con centro de tomate y lechuga juliana. 2º. Cinta de lomo con verduras y arroz blanco. 3º. Fruta / Pan. <i>Prot:23.3g, Gras:34.4g H.Carb:103.7g, KCal:699.1</i>	Día 20 1º. Guisado de albondiguillas con verduras. 2º. Tortilla con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras laminadas. 3º. Fruta / Pan. <i>Prot:44.1g, Gras:30g H.Carb:62.17g, KCal:785.1</i>	Día 21 1º. Olla de legumbres con patatas, judías verdes y acelgas. 2º. Caprichos de merluza con lechuga, tomate y zanahoria rallada. 3º. Fruta / Pan. <i>Prot:37.5g, Gras:20.1g H.Carb:110.8g, KCal:747.8</i>	Día 22 Ensalada. 1º. Arroz a banda con mollitas de atún. 2º. Hamburguesa al horno con patatitas fritas y ketchup. 3º. Fruta / Pan. <i>Prot:26.91g, Gras:38.1g H.Carb:116.8g, KCal:888.7</i>
Día 25 Ensalada. 1º. Crema de verduras natural de temporada. 2º. Salchichas caseras encebolladas con cortezas de trigo. 3º. Fruta / Pan. <i>Prot:27.3g, Gras:48.1g H.Carb:80.5g, KCal:841.4</i>	Día 26 1º. Lentejas con verduras. 2º. Lomo de merluza al vapor con lechuga juliana, maíz y mahonesa. 3º. Fruta / Pan. <i>Prot:40.5g, Gras:22.9g H.Carb:76.8g, KCal:671.8</i>	Día 27 Ensalada. 1º. Sopa de cocido con fideos. 2º. Cocido completo con jamoncito de pollo. 3º. Fruta / Pan. <i>Prot:52.1g, Gras:15.8g H.Carb:99.1g, KCal:733.1</i>	Día 28 1º. Jamón serrano con ensalada blanca con atún. 2º. Arroz a la cubana con salsa de tomate. 3º. Fruta / Pan. <i>Prot:20.1g, Gras:22.2g H.Carb:92.1g, KCal:625.2</i>	Día 29 1º. Macarrones con salsa de tomate. 2º. Buñuelo casero de fletán con ensalada de tomate, lechuga y remolacha. 3º. Fruta / Pan. <i>Prot:26.6g, Gras:20.7g H.Carb:41.1g, KCal:449.1</i>