



Menú Octubre 2010

(GP)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<h1 style="font-size: 4em; color: yellow; text-shadow: 2px 2px 0px black;">Bienvenidos</h1>				<p>Día 1</p> <p>1º. Caldo de cocido con relleno y fideos. 2º. Tortilla de patata con calabacín y ensalada mixta. 3º. Fruta / Pan. Cena: Alcachofas a la plancha y magro con tomate.</p> <p style="text-align: right; font-size: 0.8em;"><i>Prot:30.6g, Gras:30.9g H.Carb:81.1g, KCal:719.5</i></p>
<p>Día 4</p> <p>Ensalada. 1º. Macarrones con atún y salsa de tomate. 2º. Filete de lomo a la plancha con patatas. 3º. Lácteo / Pan. Cena: Crema de puerros con filete de panga.</p> <p style="text-align: right; font-size: 0.8em;"><i>Prot:23.6g, Gras:35.6g H.Carb:75.5g, KCal:699.2</i></p>	<p>Día 5</p> <p>1º. Potaje de garbanzos con patatas, judías verdes y bleas. 2º. Bombón de merluza con ensalada mixta. 3º. Fruta / Pan. Cena: Sopa de verduras y pechuga de pollo con champiñón.</p> <p style="text-align: right; font-size: 0.8em;"><i>Prot:36.2g, Gras:21.7g H.Carb:96.7g, KCal:708.2</i></p>	<p>Día 6</p> <p>1º. Sopa reina con mollitas de gallina y estrellitas. 2º. Tortilla de jamón con tomate, lechuga y maíz. 3º. Fruta / Pan. Cena: Escalibada y filete de ternera.</p> <p style="text-align: right; font-size: 0.8em;"><i>Prot:30.3g, Gras:31.7g H.Carb:58.5g, KCal:639.6</i></p>	<p>Día 7</p> <p>1º. Entremés de queso y salchichón con ensalada variada. 2º. Arroz con pechuga de pollo y verduras. 3º. Fruta / Pan. Cena: Hervido de judías verdes y caballa a la plancha.</p> <p style="text-align: right; font-size: 0.8em;"><i>Prot:31.3g, Gras:16.3g H.Carb:114.4g, KCal:864.2</i></p>	<p>Día 8</p> <p>Ensalada. 1º. Lentejas huertanas con acelgas. 2º. Filete de perca a la marinera con espárragos y patatitas al vapor. 3º. Fruta / Pan. Cena: Ensalada mixta y sardinas en aceite de oliva.</p> <p style="text-align: right; font-size: 0.8em;"><i>Prot:40.1g, Gras:24.1g H.Carb:100.7g, KCal:759.1</i></p>
<p>Día 11</p> <p>1º. Arroz caldoso con magro, garbanzos y patata. 2º. Tortilla de calabacín y cebolla con ensalada variada. 3º. Lácteo / Pan. Cena: Filete de atún con verduras.</p> <p style="text-align: right; font-size: 0.8em;"><i>Prot:32.6g, Gras:42.4g H.Carb:87.5g, KCal:845.3</i></p>	<p>Día 12</p> <h1 style="font-size: 3em; color: yellow; text-shadow: 2px 2px 0px black;">Festivo</h1>	<p>Día 13</p> <p>1º. Espaguetis con jamón serrano y salsa de tomate. 2º. Crujiente de merluza con lechuga juliana y maíz. 3º. Fruta / Pan. Cena: Coliflor rehogada y pechuga de pavo.</p> <p style="text-align: right; font-size: 0.8em;"><i>Prot:24.5g, Gras:24.7g H.Carb:101.9g, KCal:708.9</i></p>	<p>Día 14</p> <p>1º. Judías estofadas con acelgas. 2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga tomate y apio. 3º. Fruta / Pan. Cena: Menestra de verduras y tortilla de patatas.</p> <p style="text-align: right; font-size: 0.8em;"><i>Prot:31.9g, Gras:27.3g H.Carb:81.4g, KCal:674.9</i></p>	<p>Día 15</p> <p>Ensalada. 1º. Crema de espinacas popeye. 2º. Muslo de pollo al horno con almendras laminadas y patatas cerilla. 3º. Fruta / Pan. Cena: Ensalada de tomate y lenguado a la plancha.</p> <p style="text-align: right; font-size: 0.8em;"><i>Prot:38.4g, Gras:24.2g H.Carb:66.6g, KCal:723.1</i></p>
<p>Día 18</p> <p>1º. Espirales con carne, salsa de tomate y queso rallado. 2º. Filete de panga al horno con lechuga juliana, maíz y mahonesa. 3º. Lácteo / Pan. Cena: Parrillada de verduras y huevos rellenos.</p> <p style="text-align: right; font-size: 0.8em;"><i>Prot:43.9g, Gras:40.5g H.Carb:82.9g, KCal:786.7</i></p>	<p>Día 19</p> <p>1º. Ensaladilla rusa con centro de tomate y lechuga juliana. 2º. Cinta de lomo rellena con verduras y arroz blanco. 3º. Fruta / Pan. Cena: Hervido de merluza, patata y cebolla.</p> <p style="text-align: right; font-size: 0.8em;"><i>Prot:31.8g, Gras:39.7g H.Carb:104.5g, KCal:714.1</i></p>	<p>Día 20</p> <p>1º. Guisado de albondiguillas con verduras. 2º. Tortilla de queso a la parmesana con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras laminadas. 3º. Fruta / Pan. Cena: Sopa de cebolla y pimiento relleno de pescado.</p> <p style="text-align: right; font-size: 0.8em;"><i>Prot:38.6g, Gras:31.6g H.Carb:51.2g, KCal:631.1</i></p>	<p>Día 21</p> <p>1º. Olla de legumbres con patatas, judías verdes y acelgas. 2º. Caprichos de merluza con lechuga, tomate y zanahoria rallada. 3º. Fruta / Pan. Cena: Guisantes saltados con zanahoria y muslo de pollo.</p> <p style="text-align: right; font-size: 0.8em;"><i>Prot:37.5g, Gras:20.1g H.Carb:110.8g, KCal:747.8</i></p>	<p>Día 22</p> <p>Ensalada. 1º. Arroz a banda con mollitas de atún. 2º. Hamburguesa al horno con patatitas fritas y ketchup. 3º. Fruta / Pan. Cena: Pisto y filete de salmón.</p> <p style="text-align: right; font-size: 0.8em;"><i>Prot:26.1g, Gras:37.7g H.Carb:113.7g, KCal:872.8</i></p>
<p>Día 25</p> <p>Ensalada. 1º. Crema de verduras natural de temporada. 2º. Salchichas caseras encbolladas con cortezas de trigo. 3º. Lácteo / Pan. Cena: Puré de patata con zanahoria y fletán en salsa.</p> <p style="text-align: right; font-size: 0.8em;"><i>Prot:26.5g, Gras:47.8g H.Carb:77.3g, KCal:825.4</i></p>	<p>Día 26</p> <p>1º. Lentejas con chorizo. 2º. Lomo de merluza al vapor con lechuga juliana, maíz y mahonesa. 3º. Fruta / Pan. Cena: Acelgas y ternera con patatas.</p> <p style="text-align: right; font-size: 0.8em;"><i>Prot:46.5g, Gras:19.9g H.Carb:88g, KCal:699.1</i></p>	<p>Día 27</p> <p>Ensalada. 1º. Sopa de cocido con fideos. 2º. Cocido completo con jamoncito de pollo. 3º. Fruta / Pan. Cena: Ensalada de tomate natural con aceite de oliva y berenjena rellena al horno.</p> <p style="text-align: right; font-size: 0.8em;"><i>Prot:51.3g, Gras:15.4g H.Carb:95.9g, KCal:717.1</i></p>	<p>Día 28</p> <p>1º. Jamón serrano con ensalada blanca con atún. 2º. Arroz a la cubana con salsa de tomate y huevo. 3º. Fruta / Pan. Cena: Crema de calabaza y sepia a la plancha.</p> <p style="text-align: right; font-size: 0.8em;"><i>Prot:25.3g, Gras:25.2g H.Carb:89.7g, KCal:663.8</i></p>	<p>Día 29</p> <p>1º. Canelones de carne con bechamel. 2º. Buñuelo casero de fletán con ensalada de tomate, lechuga y remolacha. 3º. Fruta / Pan. Cena: Hervido de espinacas y salteado de habas, jamón y cebolla.</p> <p style="text-align: right; font-size: 0.8em;"><i>Prot:35.7g, Gras:28.4g H.Carb:63.7g, KCal:643.9</i></p>