



Menú Octubre 2010 - Musulmán

(P)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<h1 style="color: yellow;">Bienvenidos</h1>				<p>Día 1</p> <p>1º. Caldo de cocido con fideos. 2º. Tortilla de patata con calabacín y ensalada mixta. 3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>Prot: 24.8g, Gras:23.5g H.Carb:86.4g, KCal:652.8</i></p>
<p>Día 4</p> <p>Ensalada. 1º. Macarrones con atún y salsa de tomate. 2º. Loncha de pavo a la plancha con patatas. 3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>Prot: 50.4g, Gras:33.3g H.Carb:91.5g, KCal:852.3</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.</p> <p><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 queso a la parmesana con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras laminadas. 3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>Prot:37.0g, Gras:27.8g H.Carb:67.1g, KCal:769.6</i></p>	<p>Día 7</p> <p>1º. Entremés de queso y loncha de pavo con ensalada variada. 2º. Arroz con pechuga de pollo y verduras. 3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>Prot:45.8g, Gras:37.6g H.Carb:112.5g, KCal:884.2</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.</p> <p><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 garbanzos y patata. 2º. Tortilla de calabacín y cebolla con ensalada variada. 3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>Prot:32.6g, Gras:42.4g H.Carb:87.1g, KCal:845.3</i></p>	<p>Día 12</p> <h1 style="color: yellow;">Festivo</h1> <p><i>Prot:0g, Gras:0g H.Carb:0g, KCal:0</i></p>	<p>Día 13</p> <p>1º. Espaguetis con salsa de tomate. 2º. Crujiente de merluza con lechuga juliana y maíz. 3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>Prot:27.8g, Gras:37.8g H.Carb:88.4g, KCal:801.6</i></p>	<p>Día 14</p> <p>1º. Judías estofadas con acelgas. 2º. Lomo adobado de pavo con ensalada de lechuga, tomate y apio. 3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>Prot:47.8g, Gras:13.3g H.Carb:87.5g, KCal:635.3</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.</p> <p><i>Prot:38.4g, Gras:24.2g H.Carb:66.6g, KCal:623.1</i></p>
<p>Día 18</p> <p>1º. Espirales con salsa de tomate y queso rallado. 2º. Filete de panga al horno con lechuga juliana, maíz y mahonesa. 3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>Prot :42.1g, Gras:37.1g H.Carb:86.5g, KCal:763.8</i></p>	<p>Día 19</p> <p>1º. Ensaladilla rusa con centro de tomate y lechuga juliana. 2º. Nuggets con verduras y arroz blanco. 3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>Prot:40.1g, Gras:27.5g H.Carb:104.3g, KCal:818.1</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.</p> <p><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.</p> <p><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.</p> <p><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 encebolladas con cortezas de trigo. 3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>Prot: 26.5g, Gras:47.8g H.Carb:77.3g, KCal:825.4</i></p>	<p>Día 26</p> <p>1º. Lentejas con verduras. 2º. Lomo de merluza al vapor con lechuga juliana, maíz y mahonesa. 3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>Prot:40.5g, Gras:22.9g H.Carb:76.8g, KCal:671.8</i></p>	<p>Día 27</p> <p>Ensalada. 1º. Sopa de cocido con fideos. 2º. Cocido completo con jamoncito de pollo. 3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>Prot:51.3g, Gras:15.49g H.Carb:95.9g, KCal:717.1</i></p>	<p>Día 28</p> <p>1º. Loncha de pavo con ensalada blanca con atún. 2º. Arroz a la cubana con salsa de tomate y huevo. 3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>Prot:25.3g, Gras:25.2g H.Carb:89.7g, KCal:663.8</i></p>	<p>Día 29</p> <p>1º. Macarrones con salsa de tomate. 2º. Buñuelo casero de fletán con ensalada de tomate, lechuga y remolacha. 3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>Prot:26.65g, Gras:20.7g H.Carb:41.5g, KCal:449.1</i></p>