PESCETARIANO

JUNIO - 2022

		Hidratos	*Proteínas*	*Grasas*	*Kcal*
MIÉRCOLES 1	Crema de calabaza ecológica. Rosada en su jugo	*10,7*	*32,6*	*10,3*	*265,7*
JUEVES 2	Judías blancas con verduras. Bacalao	*46,6*	*36,2*	*18,1*	*797,0*
VIERNES 3	Guisantes con ajo. Tortilla de patata	*23,8*	*12,0*	*7,3*	*209,2*
LUNES 6	Vichyssoise. Tortilla de ajetes	*26,0*	*18,2*	*24,6*	*434,0*
MARTES 7	Crema de calabaza . Tortilla de queso	*38,5*	*16,5*	*29,5*	*583,0*
MIÉRCOLES 8	Guisantes con ajo. Croquetas de bacalao	*37,9*	*10,6*	*4,7*	*236,2*
JUEVES 9	Lentejas con verduras. Merluza en salsa meniere	*53,8*	*53,0*	*25,0*	*680,0*
VIERNES 10	Puré de zanahorias. Mero en papillote	*18,4*	*28,1*	*15,4*	*357,0*
LUNES 13	Espaguetis integrales aglio e olio. Empanadillas de atún	*25,6*	*12,2*	*32,4*	*443,8*
MARTES 14	Sopa de verduras con fideos especiales. Cocido de verduras	*66,3*	*43,2*	*40,0*	*623,0*
MIÉRCOLES 15	Judías verdes con ajo. Tortilla de patata	*16,3*	*8,4*	*8,9*	*179,2*
JUEVES 16	Crema de calabacín. Merluza al horno d.	*12,4*	*25,7*	*14,1*	*345,0*
VIERNES 17	Brócoli con patatas. Merluza al horno	*19,8*	*31,5*	*30,5*	*487,1*
LUNES 20	Puré de verduras ecológico. Bacalao en su jugo	*15,9*	*20,2*	*24,0*	*372,0*
MARTES 21	Lentejas con verduras. Tortilla francesa	*45,3*	*29,9*	*20,6*	*520,0*
MIÉRCOLES 22	Arroz con tomate. Pescadilla en salsa limón	*33,0*	*28,3*	*3,2*	*274,0*
JUEVES 23	Menestra de verduras. Rosada al horno	*22,9*	*33,3*	*10,5*	*372,0*
VIERNES 24	Pasta tricolor con tomate. Revuelto de champiñón	*30,1*	*8,0*	*6,9*	*217,0*
LUNES 27	Macarrones con tomate. Platija empanada	*33,3*	*24,1*	*12,7*	*343,9*
MARTES 28	Sopa de verduras con fideos especiales. Cocido de verduras	*66,3*	*43,2*	*40,0*	*623,0*
MIÉRCOLES 29	Crema de puerros. Tortilla de patata	*19,4*	*7,5*	*10,7*	*200,6*
JUEVES 30	Gazpacho. Merluza al horno	*38,1*	*28,6*	*12,1*	*389,9*