VEGANO

JUNIO - 2022

		Hidratos	*Proteínas*	*Grasas*	*Kcal*
MIÉRCOLES 1	Crema de calabaza ecológica. Salteado de arroz con verduras	*86,6*	*13,4*	*14,3*	*531,7*
JUEVES 2	Judías blancas con verduras. Calabacín plancha	*43,7*	*24,8*	*28,3*	*839,0*
VIERNES 3	Guisantes con ajo. Parrillada de verduras	*23,5*	*8,2*	*0,9*	*140,8*
LUNES 6	Arroz al horno con champiñón. Ensalada mixta	*40,2*	*5,5*	*19,4*	*364,0*
MARTES 7	Crema de calabaza . Arroz blanco	*40,6*	*6,7*	*4,1*	*342,0*
MIÉRCOLES 8	Pasta especial con tomate. Guisantes con ajo	*88,0*	*30,4*	*17,6*	*604,2*
JUEVES 9	Lentejas con verduras. Alcachofas a la vinagreta	*78,0*	*39,2*	*18,5*	*697,0*
VIERNES 10	Puré de zanahorias. Arroz blanco	*43,6*	*5,6*	*9,1*	*284,0*
LUNES 13	Pasta especial aglio e olio. Puré de verduras	*38,8*	*11,6*	*17,7*	*374,5*
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. Arroz con calabaza y tomate natural	*32,3*	*5,0*	*5,8*	*386,6*
JUEVES 16	Crema de calabacín. Menestra de verduras con ajo	*16,3*	*15,7*	*12,4*	*260,0*
VIERNES 17	Arroz blanco. Brócoli con patatas	*43,9*	*13,7*	*19,8*	*416,0*
LUNES 20	Puré de verduras ecológico. Brocheta mixta de verduras	*24,0*	*8,2*	*27,4*	*394,0*
MARTES 21	Lentejas con verduras. Ensalada mixta	*46,2*	*22,0*	*15,4*	*449,0*
MIÉRCOLES 22	Arroz con tomate. Crema de calabacín	*39,9*	*16,0*	*11,6*	*349,0*
JUEVES 23	Menestra de verduras. Arroz blanco	*50,8*	*4,6*	*2,5*	*297,0*
VIERNES 24	Pasta especial con tomate. Acelgas con patata	*120,2*	*30,1*	*17,5*	*707,0*
LUNES 27	Pasta especial con tomate. Judías verdes con ajo	*80,5*	*26,8*	*19,2*	*574,2*
MARTES 28	Sopa de verduras con fideos especiales. Cocido de verduras	*66,3*	*43,2*	*40,0*	*623,0*
MIÉRCOLES 29	Crema de puerros. Arroz con verduras	*29,1*	*3,6*	*5,0*	*434,6*
JUEVES 30	Gazpacho. Arroz blanco	*62,2*	*10,8*	*1,4*	*318,8*