VEGANO

SEPTIEMBRE - 2022

		Hidratos	*Proteínas*	*Grasas*	*Kcal*
JUEVES 1	Puré de verduras. Menestra de verduras	*53,7*	*6,9*	*9,5*	*381,3*
VIERNES 2	Arroz blanco. Crema de calabacín	*95,7*	*11,2*	*14,6*	*558,8*
LUNES 5	Arroz con tomate. Ensalada de garbanzos	*83,2*	*20,4*	*29,9*	*702,3*
MARTES 6	Gazpacho. Puré de verduras	*52,8*	*12,4*	*13,8*	*384,4*
MIÉRCOLES 7	Pasta especial con tomate. Judías verdes con ajo	*76,0*	*23,0*	*15,0*	*531,0*
JUEVES 8	Lentejas con verduras. Arroz a la campesina	*72,8*	*33,6*	*30,6*	*701,1*
VIERNES 9	Puré de verduras ecológico. Arroz blanco	*82,4*	*12,4*	*13,3*	*510,0*
LUNES 12	Pasta especial con tomate. Crema de puerros	*85,3*	*13,7*	*17,4*	*552,6*
MARTES 13	Judías verdes con ajo. Arroz con calabaza y tomate natural	*43,5*	*15,7*	*11,9*	*540,3*
MIÉRCOLES 14	Sopa de verduras con fideos especiales. Cocido de verduras	*71,7*	*50,5*	*50,6*	*741,7*
JUEVES 15	Crema de calabacín ecológica. Arroz blanco	*95,7*	*11,2*	*14,6*	*558,8*
VIERNES 16	Arroz con tomate. Ensalada mixta	*78,5*	*12,3*	*8,0*	*434,8*
LUNES 19	Crema de espinacas ecológicas. Arroz con verduras	*83,4*	*17,9*	*18,1*	*568,3*
MARTES 20	Crema de calabaza . Lentejas con verduras	*78,1*	*29,8*	*27,4*	*678,5*
MIÉRCOLES 21	Pasta especial con tomate. Calabacín plancha	*64,0*	*14,3*	*14,1*	*440,1*
JUEVES 22	Acelgas con patata. Ensalada mixta	*41,4*	*9,9*	*11,7*	*310,5*
VIERNES 23	Gazpacho. Arroz blanco	*87,8*	*14,1*	*9,5*	*493,2*
LUNES 26	Pasta especial aglio e olio. Brócoli al ajillo	*58,3*	*22,8*	*19,4*	*499,0*
MARTES 27	Ensalada de tomate. Ensalada de patata, zanahoria y maíz	*16,1*	*16,4*	*23,4*	*346,0*
MIÉRCOLES 28	Ensalada mixta. Menestra de verduras	*40,2*	*5,2*	*5,0*	*279,5*
JUEVES 29	Puré de verduras. Judías blancas con verduras	*56,0*	*28,5*	*30,8*	*614,8*
VIERNES 30	Crema de zanahorias ecológicas. Ensalada de judía blanca	*62,0*	*28,8*	*22,5*	*565,5*