PESCETARIANO

OCTUBRE - 2022

		Hidratos	*Proteínas*	*Grasas*	*Kcal*
LUNES 3	Judías verdes con ajo. Revuelto de ajetes	*26,7*	*36,3*	*40,2*	*613,8*
MARTES 4	Sopa de cocido. Cocido de verduras	*72,3*	*51,4*	*45,5*	*701,8*
MIÉRCOLES 5	Macarrones con tomate y queso. Bocadito de cazón en adobo	*72,0*	*47,7*	*34,9*	*792,3*
JUEVES 6	Lentejas ecológicas con verduras. Tortilla de patata	*51,3*	*35,8*	*45,1*	*754,9*
VIERNES 7	Crema de calabacín. Arroz al horno con champiñón	*93,7*	*11,7*	*16,9*	*573,0*
LUNES 10	Crema de calabaza . Rosada al horno	*63,9*	*50,5*	*25,9*	*690,7*
MARTES 11	Pasta especial con tomate. Merluza en salsa verde	*61,0*	*46,5*	*28,3*	*684,3*
JUEVES 13	Arroz con tomate. Tortilla francesa	*62,0*	*17,9*	*17,9*	*480,3*
VIERNES 14	Brócoli ecológico con ajitos. Pescadilla en salsa del chef	*9,2*	*32,5*	*18,2*	*326,0*
LUNES 17	Tallarines con tomate. Croqueta artesana de bacalao	*72,5*	*17,3*	*14,8*	*495,1*
MARTES 18	Puré de verduras ecológico. Tortilla francesa	*17,4*	*14,5*	*22,9*	*345,0*
MIÉRCOLES 19	Sopa de cocido. Cocido de verduras	*72,3*	*51,4*	*45,5*	*701,8*
JUEVES 20	Crema de calabacín. Merluza en salsa con verduras	*32,7*	*24,9*	*22,8*	*438,8*
VIERNES 21	Menestra de verduras. Tortilla de calabacín	*39,0*	*16,3*	*31,1*	*553,9*
LUNES 24	Arroz con tomate. Empanadillas de atún	*107,3*	*15,7*	*30,5*	*766,0*
MARTES 25	Lentejas con verduras. Filete de gallo	*24,4*	*53,0*	*24,3*	*528,6*
MIÉRCOLES 26	Crema de puerros ecológicos. Tortilla de espinacas	*33,9*	*22,3*	*32,4*	*516,4*
JUEVES 27	Sopa de cocido. Cocido de verduras	*72,3*	*51,4*	*45,5*	*701,8*
VIERNES 28	Macarrones con atún. Rosada en salsa meniere	*53,6*	*56,8*	*31,5*	*724,9*
LUNES 31	Brócoli al ajillo. Merluza al horno	*8,1*	*54,6*	*27,0*	*493,8*