PESCETARIANO

NOVIEMBRE - 2022

		Hidratos	*Proteínas*	*Grasas*	*Kcal*
MIÉRCOLES 2	Coditos con tomate. Tortilla de atún	*67,5*	*32,2*	*33,2*	*697,0*
JUEVES 3	Sopa de verduras con fideos especiales. Cocido de verduras	*54,4*	*35,3*	*30,1*	*629,7*
VIERNES 4	Crema de zanahorias. Tortilla de patata	*51,7*	*21,7*	*33,1*	*591,1*
LUNES 7	Menestra de verduras. Merluza en salsa meniere	*25,8*	*39,4*	*26,3*	*550,0*
MARTES 8	Lentejas con verduras. Tortilla de patata	*35,7*	*41,8*	*46,2*	*725,7*
MIÉRCOLES 9	Arroz con tomate. Croqueta artesana de bacalao	*81,5*	*13,8*	*14,2*	*511,3*
JUEVES 10	Crema de calabacín ecológica. Revuelto de ajetes	*34,9*	*28,7*	*42,8*	*639,6*
VIERNES 11	Judías blancas con verduras. Merluza en salsa limón	*29,9*	*67,0*	*30,9*	*742,2*
LUNES 14	Macarrones integrales con tomate. Bocadito de rosada	*84,1*	*36,2*	*29,2*	*744,3*
MARTES 15	Crema de calabaza ecológica. Arroz con tomate, verduras y tofu	*79,0*	*20,4*	*17,9*	*547,4*
MIÉRCOLES 16	Sopa de verduras con fideos especiales. Cocido de verduras	*54,4*	*35,3*	*30,1*	*629,7*
JUEVES 17	Judías verdes con ajo. Pescadilla en salsa del chef	*26,9*	*35,2*	*18,8*	*413,0*
VIERNES 18	Coliflor rehogada con ajo. Tortilla de atún	*20,2*	*26,0*	*35,7*	*620,0*
LUNES 21	Sopa de verduras con fideos especiales. Rosada en salsa meniere	*24,0*	*46,8*	*35,1*	*599,1*
MARTES 22	Arroz con tomate. Merluza en salsa verde	*66,5*	*44,5*	*27,5*	*691,5*
MIÉRCOLES 23	Crema de puerros ecológicos. Fingers de pollo	*53,9*	*24,8*	*28,7*	*629,5*
JUEVES 24	Lentejas con verduras. Tortilla de calabacín	*35,8*	*39,0*	*48,9*	*739,5*
VIERNES 25	Pasta especial con soja texturizada y tomate. Ensalada mixta	*67,0*	*27,3*	*10,7*	*473,5*
LUNES 28	Puré de verduras ecológico. Arroz con tomate, verduras y tofu	*61,9*	*22,0*	*19,5*	*522,4*
MARTES 29	Sopa de verduras con fideos especiales. Cocido de verduras	*54,4*	*35,3*	*30,1*	*629,7*
MIÉRCOLES 30	Arroz con tomate. Merluza al horno d.	*65,3*	*54,3*	*23,9*	*693,1*