PESCETARIANO

DICIEMBRE - 2022

		Hidratos	*Proteínas*	*Grasas*	*Kcal*
JUEVES 1	Espinacas salteadas. Merluza en salsa meniere	*21,6*	*45,0*	*31,5*	*549,5*
VIERNES 2	Lentejas con verduras. Tortilla de patata	*35,7*	*41,8*	*46,2*	*725,7*
LUNES 5					
MIÉRCOLES 7					
VIERNES 9	Macarrones con tomate. Empanadillas de atún	*98,3*	*19,2*	*31,1*	*749,8*
LUNES 12	Crema de calabaza ecológica. Bocadito de rosada	*62,0*	*24,5*	*31,7*	*612,8*
MARTES 13	Sopa de verduras con fideos especiales. Hummus de garbanzos	*53,4*	*23,5*	*25,7*	*538,9*
MIÉRCOLES 14	Menestra de verduras ecológicas. Pasta especial con soja texturizada y tomate	*67,2*	*27,0*	*13,8*	*544,7*
JUEVES 15	Judías pintas con verduras. Tortilla de calabacín	*40,3*	*36,0*	*50,4*	*755,1*
VIERNES 16	Arroz con verduras. Pasta especial con soja texturizada y tomate	*102,1*	*33,3*	*17,6*	*700,0*
LUNES 19	Lentejas guisadas con zanahoria. Merluza al horno	*23,8*	*69,9*	*38,7*	*723,4*
MARTES 20	Judías verdes con ajo. Pasta especial con soja texturizada y tomate	*70,0*	*36,0*	*17,0*	*577,0*
MIÉRCOLES 21	Sopa de verduras con fideos especiales. Cocido de verduras	*54,4*	*35,3*	*30,1*	*629,7*
JUEVES 22	Espirales con tomate y queso. Purrusalda	*80,7*	*28,5*	*15,3*	*573,9*