PESCETARIANO

FEBRERO - 2023

		Hidratos	*Proteínas*	*Grasas*	*Kcal*
MIÉRCOLES 1	Puré de verduras ecológico. Tortilla de patata	*32,6*	*22,8*	*36,4*	*560,1*
JUEVES 2	Lentejas con verduras. Merluza en salsa limón	*24,4*	*68,1*	*27,5*	*694,3*
VIERNES 3	Espaguetis con tomate. Tortilla de queso	*62,4*	*30,9*	*32,5*	*665,6*
LUNES 6	Arroz con tomate. Rosada en salsa meniere	*64,1*	*46,5*	*29,3*	*705,7*
MARTES 7	Crema de verduras frescas. Tortilla de calabacín	*46,8*	*18,0*	*36,3*	*585,8*
MIÉRCOLES 8	Sopa de verduras con fideos especiales. Cocido de verduras	*54,4*	*35,3*	*30,1*	*629,7*
JUEVES 9	Macarrones con tomate. Merluza en salsa con verduras	*55,0*	*33,0*	*17,1*	*509,1*
VIERNES 10	Judías blancas con verduras. Coliflor rehogada con ajo	*28,7*	*29,8*	*32,0*	*635,5*
LUNES 13	Crema de calabaza . Bacalao al pil-pil	*59,1*	*41,7*	*19,1*	*574,6*
MARTES 14	Lentejas con verduras. Pescadilla a la romana	*40,9*	*48,4*	*43,1*	*745,1*
MIÉRCOLES 15	Arroz con tomate. Merluza a la gallega	*62,1*	*35,0*	*14,4*	*518,3*
JUEVES 16	Sopa minestrone. Tortilla francesa	*26,5*	*20,9*	*20,7*	*375,9*
VIERNES 17	Coditos con tomate. Revuelto de ajetes	*57,2*	*36,8*	*37,1*	*709,8*
LUNES 20	Judías verdes con ajo. Merluza plancha con pimientos de piquillo	*24,6*	*37,2*	*19,1*	*413,0*
MARTES 21	Sopa de verduras con fideos especiales. Cocido de verduras	*54,4*	*35,3*	*30,1*	*629,7*
MIÉRCOLES 22	Espirales con tomate. Gallo en salsa meniere	*55,1*	*50,0*	*29,9*	*689,5*
JUEVES 23	Judías pintas ecológicas con verduras. Tortilla de queso	*34,4*	*40,0*	*48,2*	*727,7*
VIERNES 24	Menestra de verduras con ajo. Pescadilla en salsa de tomate	*27,2*	*44,1*	*26,2*	*520,4*
LUNES 27	Arroz con tomate. Croquetas de bacalao	*109,7*	*17,2*	*28,5*	*763,7*
MARTES 28	Sopa de verduras con fideos especiales. Tortilla de patata	*37,1*	*26,5*	*37,2*	*588,8*