PESCETARIANO

ABRIL - 2023

		Hidratos	*Proteínas*	*Grasas*	*Kcal*
LUNES 3	Pasta especial con soja texturizada y tomate. Arroz con verduras	*102,1*	*33,3*	*17,6*	*700,0*
MARTES 4	Crema de calabaza . Merluza al horno	*63,9*	*50,5*	*25,9*	*690,7*
MIÉRCOLES 5	Arroz con tomate. Merluza a la vasca	*65,6*	*52,5*	*23,0*	*679,0*
LUNES 10	Calabacín plancha. Pescadilla en salsa limón	*14,4*	*46,8*	*24,0*	*460,8*
MARTES 11	Macarrones integrales con tomate. Revuelto de gulas	*55,8*	*44,3*	*28,6*	*657,7*
MIÉRCOLES 12	Lentejas con verduras. Tortilla de patata	*35,7*	*41,8*	*46,2*	*725,7*
JUEVES 13	Crema de calabacín ecológica. Merluza en salsa verde	*35,2*	*39,9*	*33,9*	*605,0*
VIERNES 14	Sopa de verduras con fideos especiales. Cocido de verduras	*54,4*	*35,3*	*30,1*	*629,7*
LUNES 17	Arroz con tomate. Rosada al horno	*65,3*	*54,3*	*23,9*	*693,1*
MARTES 18	Patatas con verduras. Tortilla francesa	*28,6*	*15,7*	*25,8*	*417,0*
MIÉRCOLES 19	Judías blancas ecológicas con verduras. Wok de arroz con salsa de soja y vegetales	*82,3*	*34,0*	*34,5*	*775,5*
JUEVES 20	Tallarines al wok con vegetales. Pescadilla en salsa de tomate	*63,0*	*47,8*	*28,8*	*701,8*
VIERNES 21	Crema de verduras frescas. Tortilla de patata	*46,7*	*20,8*	*33,6*	*572,0*
LUNES 24	Pasta especial con soja texturizada y tomate. Gallo en salsa meniere	*52,6*	*61,5*	*32,0*	*744,4*
MARTES 25	Sopa de verduras con fideos especiales. Cocido de verduras	*54,4*	*35,3*	*30,1*	*629,7*
MIÉRCOLES 26	Crema de zanahorias. Bacalao a la vizcaína	*45,9*	*60,5*	*21,4*	*617,6*
JUEVES 27	Menestra de verduras ecológicas. Pescadilla en salsa de verduras	*23,2*	*38,0*	*17,0*	*442,0*
VIERNES 28	Lentejas con verduras. Merluza al horno	*23,8*	*69,9*	*38,7*	*723,4*