Este mes comemos... ABRIL 2016

serunion

				VIERNES 01 Macarrones ecológicos con salsa de queso Ternera con zanahoria y patatas con hortalizas con tomate Fruta ecológica Pan blanco ecológico Kcal: 699,40 Prot: 26,43 Lip: 24,14 HC: 94,11
LUNES 04 Sopa minestrone con pistones Marmitako de atún con ensalada Fruta ecológica Pan blanco ecológico Kcal: 667,08 Prot: 24,44 Lip: 19,92 HC: 97,50	**MARTES 05** Lentejas con zanahoria ecológicas Tortilla francesa con verduras salteadas Fruta ecológica Pan integral ecológico Kcal: 665,61 Prot: 23,45 Lip: 27,38 HC: 81,35	**MIÉRCOLES 06** Ensalada variada (lechuga, tomate, maíz, zanahoria y brotes de soja) Paella de carne y verduras Fruta 4ª Gama Pan blanco ecológico Kcal: 608,74 Prot: 16,46 Lip: 22,53 HC: 85,02		
	MARTES 12 Espaguetis ecológicos con salsa de tomate Abadejo a la siciliana con verduras al vapor Fruta ecológica Pan integral ecológico Kcal: 641,68 Prot: 25,33 Lip: 22,91 HC: 83,54	**MIÉRCOLES 13** Sopa de puchero Tortilla de calabacín con ensalada Fruta ecológica Pan blanco ecológico Kcal: 646,97 Prot: 18,57 Lip: 19,89 HC: 98,41	**JUEVES 14** Alubias blancas con verduras Filete de merluza al horno con hortalizas con tomate Fruta 4ª Gama Pan integral ecológico Kcal: 652,43 Prot: 25,78 Lip: 24,05 HC: 83,21	**VIERNES 15** Puré de patata y brócoli Albóndigas mixtas de pavo y cerdo en salsa española con verduras wok Fruta ecológica Pan blanco ecológico Kcal: 629,16 Prot: 21,82 Lip: 22,87 HC: 84,01
LUNES 18 Ensalada variada (lechuga, tomate, maíz y zanahoria) Coditos boloñesa Fruta ecológica Pan blanco ecológico Kcal: 592,25 Prot: 17,3 Lip: 22 HC. 81,26	**MARTES 19** Alubias blancas estofadas Filete de merluza rebozada con ensalada Fruta ecológica Pan integral ecológico Kcal: 620,50 Prot: 22,84 Lip: 22,38 HC: 81,92	**MIÉRCOLES 20** Arroz campesina ecológico Tortilla de espinacas con ensalada Fruta 4ª Gama Pan blanco ecológico Kcal: 672,20 Prot: 16,11 Lip: 23,73 HC: 98,56	**JUEVES 21** Lentejas castellanas ecológicas Atún blanco con salsa de tomate y verduras salteadas Fruta ecológica Pan integral ecológico Kcal: 684,55 Prot: 25,03 Lip: 26,47 HC: 86,56	**VIERNES 22** Gazpacho ecológico Salchichas frescas de ave al horno con mostaza y patatas panaderas ecológicas Yogur Pan blanco ecológico Kcal: 627,75 Prot: 22,39 Lip: 23,93 HC: 80,7
LUNES 25 Lentejas estofadas ecológicas Tortilla francesa con ensalada Fruta ecológica Pan blanco ecológico Kcal: 606,04 Prot: 19,68 Lip: 22,74 HC: 80,65	**MARTES 26** Salmorejo ecológico con huevo duro Hamburguesa de ternera al horno con hortalizas con tomate Yogur Pan integral ecológico Kcal: 637,81 Prot: 26,35 Lip: 22,43 HC: 82,64	**MIÉRCOLES 27** Arroz con salsa de tomate Tortilla de patatas con ensalada Fruta ecológica Pan blanco ecológico Kcal: 644,87 Prot: 16,28 Lip: 20,01 HC: 99,92	**JUEVES 28** Sopa de ave con fideos ecológica Filete de merluza en salsa de almendra con verduras wok Fruta 4ª Gama Pan integral ecológico Kcal: 592,61 Prot: 22,58 Lip: 19,87 HC: 80,86	**VIERNES 29** Ensalada variada con espárragos (lechuga, tomate, maíz, tallos de espárragos y zanahoria) Alubias blancas con chorizo Fruta ecológica Pan blanco ecológico Kcal: 621,68 Prot: 22,27 Lip: 22,97 HC: 81,48