Este mes comemos.../ This month we are eating...

FEBRERO 2016

serunion educa

LUNES 01	MARTES 02	MIÉRCOLES 03	JUEVES 04	VIERNES 05
Lentejas estofadas ecológicas Filete de merluza en salsa de almendra con verduras wok Fruta ecológica Pan blanco ecológico Kcal: 638,48 Prot: 25,89 Lip: 20,72 HC: 87,11	Crema de patata y calabacín ecológica 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	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	Sopa de ave con fideos Caldereta de potón con verduras al vapor Fruta 4ª Gama Pan integral ecológico Kcal: 635,98 Prot: 22,30 Lip: 24,37 HC: 81,86	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
LUNES 08	**MARTES 09**	**MIÉRCOLES 10**	**JUEVES 11**	**VIERNES 12**
Pajaritas con salsa de tomate Filete de merluza a la crema con finas hierbas con verduras salteadas Fruta 4ª Gama Pan blanco ecológico Kcal: 612,52 Prot: 21,58 Lip: 20,28 HC: 85,92	Ensalada variada con huevo (lechuga, tomate, maíz, zanahoria y huevo cocido) Lentejas caseras ecológicas Yogur Pan integral ecológico Kcal: 599,58 Prot: 19,98 Lip: 20,66 HC: 83,43	Crema de calabaza ecológica Lomo fresco a la jardinera con patata panadera al horno Fruta ecológica Pan blanco ecológico Kcal: 629,32 Prot: 21,87 Lip: 24,22 HC: 80,95	Garbanzos guisados Tortilla francesa con ensalada Fruta 4ª Gama Pan integral ecológico Kcal: 607,28 Prot: 18,63 Lip: 23,43 HC: 80,47	Cazuela de arroz con pollo Salmón horneado al eneldo con ensalada Fruta ecológica Pan blanco ecológico Kcal: 657,45 Prot: 26,09 Lip: 25,10 HC: 81,80
LUNES 15	**MARTES 16**	**MIÉRCOLES 17**	**JUEVES 18**	**VIERNES 19**
Lentejas campesina ecológicas Tortilla de patatas con ensalada Fruta 4ª Gama Pan blanco ecológico Kcal: 628,95 Prot: 20,51 Lip: 24,79 HC: 80,94	Crema parmentiere ecológica Albóndigas de merluza a la hortelana con verduras wok Fruta ecológica Pan integral ecológico Kcal: 604,51 Prot: 22,54 Lip: 19,70 HC: 84,26	Ensalada variada con queso fresco (lechuga, tomate, maíz, zanahoria y queso fresco) Cocido andaluz Fruta en conserva en su jugo Pan blanco ecológico Kcal: 686,94 Prot: 23,80 Lip: 27,33 HC: 86,44	Arroz con salsa de tomate Abadejo en salsa verde con guisantes y huevo duro con verduras al vapor Fruta 4ª Gama Pan integral ecológico Kcal: 684,92 Prot: 24,73 Lip: 23,34 HC: 93,99	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 22	**MARTES 23**	**MIÉRCOLES 24**	**JUEVES 25**	**VIERNES 26**
Sopa minestrone con pasta Marmitako de atún con ensalada Fruta ecológica Pan blanco ecológico Kcal: 655,64 Prot: 21,69 Lip: 25,89 HC: 83,98	Lentejas con zanahoria ecológicas Tortilla francesa con verduras salteadas Fruta 4ª Gama Pan integral ecológico Kcal: 659,29 Prot: 22,96 Lip: 27,22 HC: 80,61	Ensalada variada (lechuga, maíz, zanahoria y brotes de soja) Paella de carne y verduras Fruta ecológica Pan blanco ecológico Kcal: 608,74 Prot: 16,46 Lip: 22,53 HC: 85,02	Garbanzos con verduras Varitas de merluza al horno con ensalada Yogur Pan integral ecológico Kcal: 639,61 Prot: 25 Lip: 20,96 HC: 87,74	**FESTIVO**
LUNES 29 **FESTIVO**				