



## **PESCETARIANO**

**MAYO - 2023**

		<i>Hidratos</i>	<i>Proteínas</i>	<i>Grasas</i>	<i>Kcal</i>
<b>MARTES 2</b>	Puré de verduras ecológico. Coliflor rehogada con ajo	20,1	11,9	18,8	422,0
<b>MIÉRCOLES 3</b>	Espaguetis con tomate. Bocadito de bacalao	79,5	34,5	25,5	685,5
<b>JUEVES 4</b>	Crema de puerros. Tortilla de patata	47,0	19,9	37,5	604,7
<b>VIERNES 5</b>	Titaina valenciana. Rosada en salsa meniere	5,7	52,6	33,6	535,6
<b>LUNES 8</b>	Espaguetis con tomate. Rosada al horno	56,3	57,8	24,5	676,9
<b>MARTES 9</b>	Sopa de verduras con fideos especiales. Cocido de verduras	54,4	35,3	30,1	629,7
<b>MIÉRCOLES 10</b>	Brócoli al ajillo. Rosada a la bilbaína	10,5	55,5	20,4	445,2
<b>JUEVES 11</b>	Crema de calabaza . Merluza en salsa verde	65,1	40,7	29,6	689,1
<b>VIERNES 12</b>	Ensalada de tomate. Tortilla francesa	9,6	15,2	17,0	252,0
<b>LUNES 15</b>	Arroz con zanahoria y pimiento. Tortilla de calabacín	69,9	23,7	38,4	719,9
<b>MARTES 16</b>	Ensalada campera. Coliflor rehogada con ajo	27,7	15,9	22,0	486,0
<b>MIÉRCOLES 17</b>	Macarrones integrales con tomate. Gallo en salsa meniere	58,6	54,5	30,5	726,9
<b>JUEVES 18</b>	Lentejas con verduras. Tortilla francesa	20,5	33,5	32,7	510,6
<b>VIERNES 19</b>	Crema de calabacín ecológica. Lentejas con verduras	48,2	29,0	31,7	594,4
<b>LUNES 22</b>	Arroz con tomate. Tortilla de calabacín	77,3	23,4	34,0	709,1
<b>MARTES 23</b>	Gazpacho. Tortilla de patata	38,0	24,6	32,6	543,2
<b>MIÉRCOLES 24</b>	Sopa de verduras con fideos especiales. Cocido de verduras	54,4	35,3	30,1	629,7
<b>JUEVES 25</b>	Calabacín plancha. Merluza al horno	13,8	48,6	26,7	489,9
<b>VIERNES 26</b>	Arroz con verduras. Pescadilla en salsa del chef	59,0	32,5	19,4	536,0
<b>LUNES 29</b>	Tallarines con tomate. Pescadilla en salsa limón	56,9	56,0	21,8	647,8
<b>MARTES 30</b>	Ensalada de judía blanca. Merluza en salsa verde	33,0	59,8	37,8	710,8
<b>MIÉRCOLES 31</b>	Crema de zanahorias ecológicas. Arroz con calabacín	81,2	18,3	16,4	545,6