



## **PESCETARIANO**

**JUNIO - 2023**

		<i>Hidratos</i>	<i>Proteínas</i>	<i>Grasas</i>	<i>Kcal</i>
<b><u>JUEVES 1</u></b>	Gazpacho. Tortilla francesa	22,8	16,3	19,1	328,2
<b><u>VIERNES 2</u></b>	Judías verdes con ajo. Rosada al horno	25,8	57,3	27,6	580,8
<b><u>LUNES 5</u></b>	Lentejas con verduras. Croquetas de bacalao	68,2	32,8	43,3	794,0
<b><u>MARTES 6</u></b>	Crema de calabaza . Tortilla de patata	75,8	22,4	33,4	692,9
<b><u>MIÉRCOLES 7</u></b>	Pasta especial con soja texturizada y tomate. Rosada en salsa meniere	52,6	61,5	32,0	744,4
<b><u>JUEVES 8</u></b>	Acelgas con patata. Merluza al horno	28,2	51,9	27,6	568,8
<b><u>VIERNES 9</u></b>	Crema de calabaza ecológica. Garbanzos con verduras	59,9	25,6	17,0	476,0
<b><u>LUNES 12</u></b>	Macarrones integrales con atún y tomate. Merluza en salsa limón	53,4	65,5	14,9	686,2
<b><u>MARTES 13</u></b>	Crema de verduras frescas. Gallo en salsa meniere	33,6	41,1	31,5	582,3
<b><u>MIÉRCOLES 14</u></b>	Sopa de verduras con fideos especiales. Cocido de verduras	54,4	35,3	30,1	629,7
<b><u>JUEVES 15</u></b>	Guisantes con aceite de oliva. Bacalao en su jugo	6,9	64,8	29,7	570,5
<b><u>VIERNES 16</u></b>	Patatas con verduras. Coliflor rehogada con ajo	31,3	13,1	21,7	494,0
<b><u>LUNES 19</u></b>	Menestra de verduras. Merluza koskera	29,2	37,2	18,3	483,0
<b><u>MARTES 20</u></b>	Coliflor rehogada con ajo. Gallo en salsa meniere	7,8	43,8	32,5	612,4
<b><u>MIÉRCOLES 21</u></b>	Gazpacho. Tortilla de patata	38,0	24,6	32,6	543,2
<b><u>JUEVES 22</u></b>	Espirales con tomate y queso. Tortilla de patatas con pimientos	68,2	35,8	34,3	724,7
<b><u>VIERNES 23</u></b>	Puré de zanahorias. Escalope de pollo	49,6	32,1	37,6	662,7
<b><u>LUNES 26</u></b>	Patatas con verduras. Rosada en salsa meniere	30,7	44,3	37,2	642,4
<b><u>MARTES 27</u></b>	Arroz con tomate. Gallo en salsa meniere	64,1	46,5	29,3	705,7
<b><u>MIÉRCOLES 28</u></b>	Judías blancas con verduras. Tortilla de calabacín	41,3	37,9	52,3	787,4
<b><u>JUEVES 29</u></b>	Crema de puerros ecológicos. Tortilla guisada	55,5	36,0	44,1	763,0
<b><u>VIERNES 30</u></b>	Macarrones con tomate. Merluza al horno	56,3	57,8	24,5	676,9