



## PESCETARIANO

SEPTIEMBRE - 2023

		<i>Hidratos</i>	<i>Proteínas</i>	<i>Grasas</i>	<i>Kcal</i>
<b><u>VIERNES 1</u></b>	Judías blancas con verduras. Revuelto de champiñón	30,2	47,8	48,4	754,3
<b><u>LUNES 4</u></b>	Crema de puerros y zanahorias. Rosada al horno	14,7	59,0	29,7	582,8
<b><u>MARTES 5</u></b>	Patatas con verduras. Guiso de garbanzos con verduras	54,1	27,1	21,2	523,0
<b><u>MIÉRCOLES 6</u></b>	Pasta especial con soja texturizada y tomate. Pescadilla en salsa de verduras	54,0	59,0	19,3	625,3
<b><u>JUEVES 7</u></b>	Lentejas con verduras. Tortilla de patata	35,7	41,8	46,2	725,7
<b><u>VIERNES 8</u></b>	Puré de verduras ecológico. Rosada al horno	20,7	50,9	28,9	557,8
<b><u>LUNES 11</u></b>	Pasta especial con soja texturizada y tomate. Rosada a la americana	56,7	73,7	24,5	741,7
<b><u>MARTES 12</u></b>	Arroz con tomate. Bocadito de bacalao	88,5	31,0	24,9	701,7
<b><u>MIÉRCOLES 13</u></b>	Sopa de verduras con fideos especiales. Cocido de verduras	54,4	35,3	30,1	629,7
<b><u>JUEVES 14</u></b>	Crema de calabacín ecológica. Rosada a la espalda	36,4	48,5	25,1	565,5
<b><u>VIERNES 15</u></b>	Judías verdes con ajo. Crema de puerros	51,3	14,7	20,4	447,6
<b><u>LUNES 18</u></b>	Crema de espinacas ecológicas. Bocadito de rosada	59,4	27,8	31,2	630,1
<b><u>MARTES 19</u></b>	Lentejas con verduras. Tortilla de calabacín	35,8	39,0	48,9	739,5
<b><u>MIÉRCOLES 20</u></b>	Macarrones integrales con atún y tomate. Merluza en salsa limón	53,4	65,5	14,9	686,2
<b><u>JUEVES 21</u></b>	Sopa de fideos especiales. Pescadilla en salsa de verduras	26,0	46,4	21,8	485,4
<b><u>VIERNES 22</u></b>	Puré de verduras. Merluza a la vasca	36,6	48,5	25,0	565,0
<b><u>LUNES 25</u></b>	Pasta especial con soja texturizada y tomate. Gallo en salsa meniere	52,6	61,5	32,0	744,4
<b><u>MARTES 26</u></b>	Brócoli al ajillo. Tortilla guisada	28,5	42,6	41,1	654,4
<b><u>MIÉRCOLES 27</u></b>	Menestra de verduras. Ensalada de pimiento y patata	60,1	16,0	18,2	520,3
<b><u>JUEVES 28</u></b>	Guiso de garbanzos con verduras. Pescadilla al horno	31,8	65,6	26,6	628,8
<b><u>VIERNES 29</u></b>	Crema de zanahorias ecológicas. Merluza en salsa verde	41,0	40,0	29,3	587,3