



## PESCETARIANO

OCTUBRE - 2023

|                            |  | <i>Hidratos</i> | <i>Proteínas</i> | <i>Grasas</i> | <i>Kcal</i> |
|----------------------------|--|-----------------|------------------|---------------|-------------|
| <b><u>LUNES 2</u></b>      | Menestra de verduras. Merluza al horno                           | 27,0            | 47,2             | 20,9          | 537,8       |
| <b><u>MARTES 3</u></b>     | Judías blancas con verduras. Tortilla francesa                   | 26,0            | 32,4             | 36,1          | 558,5       |
| <b><u>MIÉRCOLES 4</u></b>  | Wok de arroz y quinoa con soja y vegetales. Crema de calabacín   | 52,3            | 8,6              | 16,0          | 387,6       |
| <b><u>JUEVES 5</u></b>     | Sopa de verduras con fideos especiales. Cocido de verduras       | 54,4            | 35,3             | 30,1          | 629,7       |
| <b><u>VIERNES 6</u></b>    | Espaguetis con tomate. Gallo en salsa meniere                    | 55,1            | 50,0             | 29,9          | 689,5       |
|                            |  |                 |                  |               |             |
| <b><u>LUNES 9</u></b>      | Puré de verduras. Merluza en salsa verde                         | 37,5            | 40,5             | 29,5          | 577,5       |
| <b><u>MARTES 10</u></b>    | Arroz con tomate. Rosada al horno                                | 65,3            | 54,3             | 23,9          | 693,1       |
| <b><u>MIÉRCOLES 11</u></b> | Lentejas con verduras. Tortilla de patata                        | 35,7            | 41,8             | 46,2          | 725,7       |
| <b><u>VIERNES 13</u></b>   | Puré de verduras. Merluza al horno                               | 36,3            | 50,3             | 25,9          | 579,1       |
|                            |  |                 |                  |               |             |
| <b><u>LUNES 16</u></b>     | Guisantes con ajo. Merluza en salsa verde                        | 34,5            | 52,3             | 29,5          | 612,3       |
| <b><u>MARTES 17</u></b>    | Macarrones integrales con tomate. Merluza al horno               | 59,8            | 62,3             | 25,1          | 714,3       |
| <b><u>MIÉRCOLES 18</u></b> | Calabacín plancha. Arroz caldoso                                 | 69,8            | 22,3             | 17,9          | 528,9       |
| <b><u>JUEVES 19</u></b>    | Puré de verduras ecológico. Pescadilla en salsa del chef         | 21,8            | 28,8             | 20,1          | 390,0       |
| <b><u>VIERNES 20</u></b>   | Arroz con verduras. Pescadilla en salsa de verduras              | 58,1            | 44,3             | 20,9          | 597,3       |
|                            |  |                 |                  |               |             |
| <b><u>LUNES 23</u></b>     | Lentejas con verduras. Bocadito de bacalao                       | 47,0            | 46,6             | 39,7          | 732,0       |
| <b><u>MARTES 24</u></b>    | Crema de puerros ecológicos. Tortilla de calabacín               | 47,1            | 17,1             | 40,2          | 618,5       |
| <b><u>MIÉRCOLES 25</u></b> | Sopa de verduras con fideos especiales. Cocido de verduras       | 54,4            | 35,3             | 30,1          | 629,7       |
| <b><u>JUEVES 26</u></b>    | Menestra de verduras. Pescadilla en salsa del chef               | 28,1            | 25,1             | 12,1          | 370,0       |
| <b><u>VIERNES 27</u></b>   | Arroz caldoso. Espinacas salteadas                               | 78,8            | 26,5             | 17,3          | 576,3       |
|                            |  |                 |                  |               |             |
| <b><u>LUNES 30</u></b>     | Crema de calabaza . Rosada al horno                              | 63,9            | 50,5             | 25,9          | 690,7       |
| <b><u>MARTES 31</u></b>    | Sopa de verduras con fideos especiales. Merluza en salsa meniere | 24,0            | 46,8             | 35,1          | 598,7       |