MES:

JULIO 2012

La Cocina de mi Casa

CENAS	LUNES 2	MARTES 3	MIERCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
ENSALADA MIXTA / TORTILLA CREMA DE VERDURAS / PESCADO PASTA, ARROZ / CARNE BLANCA ENSALADA / PESCADO AZUL SOPA DE AVE / POLLO	hc 75,30 proteinas 34,60 grasas 42,30 calorias 850,20	MACARRONES SIN HUEVO CON TOMATE FILETE DE LENGUADO A LA PARRILLA Y ENSALADA MIXTA FRUTA DEL TIEMPO Y PAN	hc 66,13 proteinas 31,42 grasas 43,51 calorias 810,50	LENTEJAS ESTOFADAS JAMONCITOS DE POLLO ASADO ENSALADA MIXTA FRUTA DEL TIEMPO Y PAN	hc 88,10 proteinas 25,03 grasas 39,07 calorias 820,16	CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES FILETE DE TERNERA Y PATATAS PANADERAS FRUTA DEL TIEMPO Y PAN	hc 81,75 proteinas 39,66 grasas 35,10 calorias 845,75	ENSALADA CAMPERA, patatas, tomate, pimiento, aceitunas, etc JAMON ASADO CON VERDURAS FRUTA DEL TIEMPO Y PAN	hc 66,24 proteinas 46,12 grasas 36,29 calorias 962,24	ARROZ CON MAGRO HAMBURGUESA CON ENSALADA MIXTA YOGUR DE SABORES Y PAN
VERDURAS TEMPORADA / PAVO/ POLLO CREMA DE VERDURAS / PESCADO CREMA DE VERDURAS / PESCADO ENSALADA MIXTA / TORTILLA CREMA DE VERDURAS / PESCADO	hc 78,59 proteinas 33,51 grasas 40,30 calorias 839,78 810,15	9 GUISANTES CON JAMON LOMO DE MERLUZA A LA MARINERA FRUTA DEL TIEMPO Y PAN	hc 85,08 proteinas 36,02 grasas 38,19 calorias 849,75	10 ENSALADA DE PASTA SIN HUEVO SALCHICHAS DE PAVO CON PATATAS DADO FRUTA DEL TIEMPO Y PAN	hc 79,60 proteinas 28,10 grasas 35,50 calorias 796,12	11 GAZPACHO ANDALUZ RAGUT DE TERNERA Y PATATAS DADO FRUTA DEL TIEMPO Y PAN	hc 86,24 proteinas 46,12 grasas 56,29 calorias 880,84	12 PAELLA VALENCIANA POLLO ASADO Y PATATAS PANADERAS FRUTA DEL TIEMPO Y PAN	hc 80,65 proteinas 49,54 grasas 30,20 calorias 859,02	13 JUDIAS BLANCAS ESTOFADAS FILETE DE TERNERA Y PATATAS YOGUR DE SABORES Y PAN
	hc	16	hc	17	hc	18	hc	19	hc	20
		23		24		25		26		27
		30		31	hc proteinas grasas calorias		hc proteinas grasas calorias		hc proteinas grasas calorias	