



MENU HAURKABI

DG/RN

FEBRERO 2012

		MIERCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		ESPAGUETTIS C/ TOMATE Y BONITO SAN JACOBOS CON LECHUGA MANZANA Kcal. 834 PROT: 41,1 GR LIPIDOS: 33,3 GR H de C: 98,7 GR	COCIDO ALUBIAS BLANCAS HAMBURGUESAS DE TERNERA C/CHAMPI PLATANO Kcal. 774 PROT: 47 GR LIPIDOS: 17,8 GR H de C: 107,8 GR	PATATAS A LA RIOJANA BACALAO REBOZADO CON LECHUGA YOGUR PLÁTANO Kcal. 753 PROT: 39,1GR LIPIDOS: 27,4 GR H de C: 93,3 GR
LUNES 6	MARTES 7	MIERCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
MAGNOLIAS CON TOMATE Y QUESO CROQUETAS CON LECHUGA NARANJA Kcal. 869 PROT: 44 GR LIPIDOS: 33,2 GR H de C: 105,1 GR	COCIDO DE GARBANZOS CON ESPINACAS MERLUZA REBOZADA C/LECH Y ZANAH MANZANA Kcal. 811 PROT: 43,3 GR LIPIDOS: 29,3 GR H de C: 99,3 GR	CREMA DE CALABACIN POLLO A LA BARBACOA YOGUR BEBIBLE Kcal. 784 PROT: 45,5 GR LIPIDOS: 24,6 GR H de C: 76,0 GR	COCIDO DE ALUBIAS ROJAS TORTILLA JAMON C/ LECHUGA PERA Kcal. 863 PROT: 38,1 GR LIPIDOS: 34,2 GR H de C: 107,1 GR	ARROZ CON TOMATE ALBONDIGAS CASERAS YOGUR FRESA Kcal. 890 PROT: 39,5 GR LIPIDOS: 24,4 GR H de C: 138,8 GR
LUNES 13	MARTES 14	MIERCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
COCIDO LENTEJAS CON PUERROS EMPANADILLAS CON LECHUGA YOGUR MACEDONIA Kcal. 852 PROT: 57,5 GR LIPIDOS: 22 GR H de C: 113,6 GR	PATATAS EN SALSA VERDE PECHUGA POLLO C/ PIMIENTOS PLATANO Kcal. 763 PROT: 42,7 GR LIPIDOS: 21,6 GR H de C: 107,1 GR	ARROZ TRES DELICIAS JAMON ALBARDADO C/ CHIPS KIWI Kcal. 910 PROT: 18,6 GR LIPIDOS: 38,8 GR H de C: 131,2 GR	PURE DE VERDURAS ATUN CON TOMATE NARANJA Kcal. 810 PROT: 52,3 GR LIPIDOS: 30,9 GR H de C: 85,5 GR	COCIDO DE ALUBIAS ROJAS SALCHICHAS CON LECH Y TOMATE NATILLAS Kcal. 952 PROT: 37,1 GR LIPIDOS: 47 GR H de C: 101,3 GR
LUNES 20	MARTES 21	MIERCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
ARROZ CON TOMATE MERLUZA HORNO SALSA VERDE PERA Kcal. 730 PROT: 27,1 GR LIPIDOS: 18,1 GR H de C: 128,1 GR	PURE DE VERDURAS HAMBURGUESAS CON VERDURAS YOGUR LIMÓN Kcal. 733 PROT: 38,5 GR LIPIDOS: 41,2 GR H de C: 53,3 GR	MACARRONES CON TOMATE PLATIIJA REBOZADA CON LECHUGA NARANJAS Kcal. 804 PROT: 41,9 GR LIPIDOS: 28,0 GR H de C: 102,6 GR	COCIDO ALUBIAS BLANCAS TORTILLA PATATA CON LECHUGA YOGURT BEBIBLE Kcal. 862 PROT: 36,7 GR LIPIDOS: 26,4 GR H de C: 115,2 GR	PATATAS EN SALSA VERDE EMPANADILLAS CON LECHUGA MANZANA Kcal. 755 PROT: 45,2 GR LIPIDOS: 22,7 GR H de C: 86,5 GR
LUNES 27	MARTES 28	MIERCOLES 29		
ESPAGUETTIS CON TOMATE Y CHORIZO CROQUETAS CON LECHUGA PLÁTANO Kcal. 865 PROT: 21,6 GR LIPIDOS: 30,4 GR H DE C: 134,9 GR	COCIDO DE GARBANZOS CON HUEVOS Y PER PALOMETA CON TOMATE YOGUR NAT.AZUCARADO Kcal. 837 PROT: 49,0 GR LIPIDOS: 28,3 GR H DE C: 102,8 GR	ARROZ CON VERDURA ALBÓNDIGAS DE TERNERA KIWI Kcal 788 PROT: 33,1 GR LIPIDOS: 24,9 GR H DE C: 112,6 GR		