

Hipocalórico

MES: Abril 2024

MONTPELLIER

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>1</p> <p>SEMANA SANTA</p>	<p>2</p> <p>Lentejas a la jardinera Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Yogur desnatado y pan</p> <p>VE:2.700/646 GT:16 GS:4 HC:85 AZ:9 PROT:36 SAL:1</p>	<p>3</p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de lenguadina al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral</p> <p>VE:3.173/759 GT:18 GS:3 HC:125 AZ:24 PROT:34 SAL:1</p>	<p>4</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan</p> <p>VE:2.986/714 GT:20 GS:7 HC:97 AZ:28 PROT:38 SAL:1</p>	<p>5</p> <p>Salteado de judías verdes Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan</p> <p>VE:2.065/494 GT:14 GS:1 HC:230 AZ:28 PROT:22 SAL:1</p>
<p>8</p> <p>Paella mixta Abadejo al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Yogur desnatado y pan</p> <p>VE:2.730/653 GT:16 GS:3 HC:91 AZ:10 PROT:42 SAL:1</p>	<p>9</p> <p>Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan integral</p> <p>VE:2.916/698 GT:21 GS:2 HC:101 AZ:29 PROT:36 SAL:1</p>	<p>10</p> <p>Crema de calabacín Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan</p> <p>VE:2.328/557 GT:13 GS:2 HC:78 AZ:28 PROT:33 SAL:1</p>	<p>11</p> <p>Sopa de ave Magro en salsa con patatas asadas Fruta y pan integral</p> <p>VE:2.544/609 GT:13 GS:1 HC:95 AZ:27 PROT:43 SAL:1</p>	<p>12</p> <p>Macarrones (integrales) con salsa de tomate Filete de merluza al horno con champiñones salteados Fruta (eco.) y pan</p> <p>VE:2.663/637 GT:8 GS:0 HC:103 AZ:21 PROT:37 SAL:1</p>
<p>15</p> <p>Coliflor salteada Hamburguesa al horno con arroz pilaf Fruta (eco.) y pan</p> <p>VE:2.358/564 GT:18 GS:5 HC:84 AZ:20 PROT:27 SAL:2</p>	<p>16</p> <p>Tallarines con salsa de tomate Filete de lenguadina al horno con ensalada Yogur desnatado y pan integral</p> <p>VE:2.525/604 GT:12 GS:2 HC:88 AZ:11 PROT:40 SAL:1</p>	<p>17</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan</p> <p>VE:2.986/714 GT:20 GS:7 HC:97 AZ:28 PROT:38 SAL:1</p>	<p>18</p> <p>Arroz con salsa de tomate Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral</p> <p>VE:3.043/728 GT:18 GS:2 HC:126 AZ:25 PROT:20 SAL:2</p>	<p>19</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Pollo asado con patatas asadas Fruta y pan</p> <p>VE:3.120/746 GT:11 GS:2 HC:115 AZ:26 PROT:51 SAL:1</p>
<p>22</p> <p>Coditos a la napolitana Abadejo al horno con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur desnatado y pan</p> <p>VE:2.898/693 GT:19 GS:3 HC:93 AZ:12 PROT:45 SAL:1</p>	<p>23</p> <p>Sopa minestrone Filete de ternera con arroz Fruta y pan</p> <p>VE:2.852/682 GT:6 GS:1 HC:116 AZ:27 PROT:41 SAL:1</p>	<p>24</p> <p>Panaché de verduras Jamoncitos de pollo al ajillo con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa (eco.) Fruta y pan integral</p> <p>VE:3.609/863 GT:29 GS:3 HC:104 AZ:40 PROT:47 SAL:1</p>	<p>25</p> <p>Lentejas (eco) estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan</p> <p>VE:2.994/716 GT:20 GS:2 HC:109 AZ:26 PROT:26 SAL:1</p>	<p>26</p> <p>Arroz con salsa de tomate Lacón al horno con zanahorias salteadas Yogur desnatado y pan</p> <p>VE:3.189/763 GT:19 GS:5 HC:109 AZ:13 PROT:38 SAL:3</p>
<p>29</p> <p>Espaguetis con salsa de tomate Salchichas con ensalada Yogur desnatado y pan</p> <p>VE:2.789/667 GT:17 GS:4 HC:98 AZ:12 PROT:31 SAL:4</p>	<p>30</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan integral</p> <p>VE:2.936/702 GT:21 GS:7 HC:95 AZ:28 PROT:39 SAL:1</p>			<p>BAJO EN GRASAS.</p>