

# Sin Frutos Secos

MES: Abril 2024

MONTPELLIER

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>1</p> <p><b>SEMANA SANTA</b></p> <p>VE:3.644/872 GT:38 GS:8 HC:108 AZ:16 PROT:20 SAL:2</p>	<p>2</p> <p>Lentejas a la jardinera Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan</p> <p>VE:3.644/872 GT:38 GS:8 HC:108 AZ:16 PROT:20 SAL:2</p>	<p>3</p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan</p> <p>VE:3.536/846 GT:22 GS:3 HC:128 AZ:25 PROT:39 SAL:1</p>	<p>4</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan</p> <p>VE:3.116/745 GT:21 GS:7 HC:105 AZ:30 PROT:36 SAL:1</p>	<p>5</p> <p>Salteado de judías verdes Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y queso Fruta y pan</p> <p>VE:2.713/649 GT:21 GS:5 HC:246 AZ:29 PROT:25 SAL:2</p>
<p>8</p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo empanado con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Yogur y pan</p> <p>VE:3.666/877 GT:37 GS:7 HC:104 AZ:10 PROT:41 SAL:1</p>	<p>9</p> <p>Alubias estofadas con verduras San Jacobo con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan</p> <p>VE:3.972/950 GT:39 GS:6 HC:121 AZ:32 PROT:38 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 dado Fruta y pan</p> <p>VE:3.334/798 GT:30 GS:4 HC:101 AZ:27 PROT:41 SAL:1</p>	<p>12</p> <p>Macarrones (integrales) gratinados Filete de merluza al horno con champiñones salteados Fruta (eco.) y pan</p> <p>VE:2.483/594 GT:7 GS:0 HC:98 AZ:19 PROT:37 SAL:2</p>
<p>15</p> <p>Coliflor asada con cúrcuma y queso Hamburguesa al horno con arroz pilaf Fruta (eco.) y pan</p> <p>VE:2.437/583 GT:17 GS:4 HC:89 AZ:21 PROT:29 SAL:2</p>	<p>16</p> <p>Tallarines a la carbonara Delicias de bacalao con ensalada Yogur y pan</p> <p>VE:3.553/850 GT:37 GS:7 HC:99 AZ:11 PROT:27 SAL:2</p>	<p>17</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan</p> <p>VE:3.116/745 GT:21 GS:7 HC:105 AZ:30 PROT:36 SAL:1</p>	<p>18</p> <p>Arroz con salsa de tomate Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan</p> <p>VE:3.093/740 GT:17 GS:2 HC:128 AZ:26 PROT:19 SAL:2</p>	<p>19</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Pollo asado con patatas fritas Fruta y pan</p> <p>VE:3.421/818 GT:19 GS:3 HC:115 AZ:26 PROT:51 SAL:1</p>
<p>22</p> <p>Coditos a la napolitana Abadejo a la romana con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur y pan</p> <p>VE:3.968/949 GT:63 GS:10 HC:91 AZ:12 PROT:43 SAL:1</p>	<p>23</p> <p>Sopa minestrone Fajitas de ternera al curry con arroz Fruta y pan</p> <p>VE:2.840/679 GT:13 GS:2 HC:113 AZ:28 PROT:30 SAL:2</p>	<p>24</p> <p>Panaché de verduras Jamoncitos de pollo al ajillo con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa (eco.) Fruta y pan</p> <p>VE:3.659/875 GT:28 GS:3 HC:106 AZ:40 PROT:46 SAL:1</p>	<p>25</p> <p>Lentejas (eco) con chorizo Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan</p> <p>VE:3.613/864 GT:29 GS:5 HC:125 AZ:27 PROT:29 SAL:1</p>	<p>26</p> <p>Arroz con salsa de tomate Lacón al horno con zanahorias salteadas Flan de vainilla y pan</p> <p>VE:3.536/846 GT:21 GS:6 HC:128 AZ:30 PROT:35 SAL:3</p>
<p>29</p> <p>Espaguetis gratinados Salchichas encebolladas con patatas Yogur y pan</p> <p>VE:3.149/753 GT:20 GS:9 HC:87 AZ:25 PROT:34 SAL:3</p>	<p>30</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan</p> <p>VE:3.116/745 GT:21 GS:7 HC:105 AZ:30 PROT:36 SAL:1</p>			