

# Sin Legumbres

MES: Abril 2024

MONTPELLIER

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>1</p> <p><b>SEMANA SANTA</b></p>	<p>2</p> <p>Patatas estofadas Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan</p> <p>VE:3.336/798 GT:39 GS:8 HC:90 AZ:18 PROT:23 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 integral</p> <p>VE:3.486/834 GT:23 GS:3 HC:126 AZ:24 PROT:40 SAL:1</p>	<p>4</p> <p>Sopa de fideos Filete de ternera con ensalada Fruta y pan</p> <p>VE:2.167/518 GT:7 GS:1 HC:79 AZ:27 PROT:38 SAL:1</p>	<p>5</p> <p>Crema de verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y queso Fruta y pan</p> <p>VE:2.987/715 GT:29 GS:6 HC:91 AZ:29 PROT:23 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>Patatas estofadas San Jacobo con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan integral</p> <p>VE:3.464/829 GT:38 GS:6 HC:105 AZ:29 PROT:28 SAL:2</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 integral</p> <p>VE:3.284/786 GT:31 GS:4 HC:99 AZ:27 PROT:42 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 casera 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 integral</p> <p>VE:3.503/838 GT:38 GS:7 HC:97 AZ:10 PROT:28 SAL:2</p>	<p>17</p> <p>Sopa de fideos Magro a la plancha con ensalada Fruta y pan</p> <p>VE:2.240/536 GT:14 GS:4 HC:79 AZ:27 PROT:27 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>Crema de verduras Pollo asado con patatas fritas Fruta y pan</p> <p>VE:2.941/704 GT:24 GS:4 HC:81 AZ:27 PROT:41 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 de fideos Fajitas de ternera al curry con arroz Fruta y pan</p> <p>VE:2.798/669 GT:12 GS:2 HC:111 AZ:28 PROT:29 SAL:1</p>	<p>24</p> <p>Verduras salteadas Jamoncitos de pollo al ajillo con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa (eco.) Fruta y pan integral</p> <p>VE:2.445/585 GT:17 GS:3 HC:73 AZ:30 PROT:40 SAL:2</p>	<p>25</p> <p>Crema de zanahoria Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan</p> <p>VE:3.122/747 GT:30 GS:6 HC:97 AZ:33 PROT:23 SAL:1</p>	<p>26</p> <p>Arroz con salsa de tomate Lomo a la plancha con zanahorias salteadas Flan de vainilla y pan</p> <p>VE:3.340/799 GT:19 GS:6 HC:118 AZ:29 PROT:36 SAL:1</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 fideos Lomo a la plancha con ensalada Fruta y pan integral</p> <p>VE:2.279/545 GT:15 GS:4 HC:77 AZ:27 PROT:32 SAL:1</p>			