

# Sin Proteína de la leche

MES: Abril 2024

MONTPELLIER

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>1</p> <p><b>SEMANA SANTA</b></p>	<p>2</p> <p>Lentejas a la jardinera Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Yogur de soja y pan</p> <p>VE:2.754/659 GT:18 GS:4 HC:82 AZ:4 PROT:35 SAL:1</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 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 zanahoria Fruta y pan</p> <p>VE:2.683/642 GT:23 GS:4 HC:246 AZ:29 PROT:25 SAL:1</p>
<p>8</p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo empanado con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Yogur de soja y pan</p> <p>VE:3.611/864 GT:35 GS:4 HC:101 AZ:4 PROT:42 SAL:1</p>	<p>9</p> <p>Alubias estofadas con verduras Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan integral</p> <p>VE:3.298/789 GT:27 GS:6 HC:101 AZ:29 PROT:45 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 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) 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 de soja y pan integral</p> <p>VE:2.579/617 GT:14 GS:2 HC:85 AZ:5 PROT:39 SAL:1</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 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 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 de soja y pan</p> <p>VE:3.913/936 GT:61 GS:7 HC:88 AZ:6 PROT:44 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 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) 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 Postre especial y pan</p> <p>VE:3.602/862 GT:24 GS:7 HC:126 AZ:25 PROT:36 SAL:3</p>
<p>29</p> <p>Espaguetis con salsa de tomate Salchichas encebolladas con patatas Yogur de soja y pan</p> <p>VE:3.078/736 GT:20 GS:5 HC:102 AZ:6 PROT:33 SAL:4</p>	<p>30</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan integral</p> <p>VE:3.066/733 GT:22 GS:7 HC:103 AZ:30 PROT:37 SAL:1</p>			