

URDANETA TIPO MENU: Régimen Celíaco No Lácteo

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
ABRIL	16 Alubias Rojas con Verduras Pechugas de Pavo a la Plancha con Patatas Fruta Kcal 901 P. 48 Lip. 23 H.C. 124	17 Macarrones Salteados Bacalao Romana con Limón Yogurt de Soja Kcal 927 P. 47 Lip. 23 H.C. 132	18 Puré de Verduras Muslo de Pollo Asado al Ajillo Fruta Kcal 883 P. 53 Lip. 26 H.C. 112	19 Arroz con Tomate Filete de Ternera a la Plancha con Verduras Yogurt de Soja Kcal 1088 P. 41 Lip. 43 H.C. 133	20 Lentejas con Verdura Filete de Merluza a la Plancha con Lechuga Fruta Kcal 788 P. 39 Lip. 20 H.C. 115
	23 Marmitako Estofado de Pavo Fruta Kcal 730 P. 39 Lip. 14 H.C. 112	24 Garbanzos con Verdura Lomo Fresco a la Plancha con Lechuga Yogurt de Soja Kcal 931 P. 50 Lip. 26 H.C. 126	25 Arroz con Tomate Filete de Merluza con Salsa Suave Fruta Kcal 926 P. 32 Lip. 28 H.C. 137	26 Puré de Verduras Filete de Ternera a la Plancha con Patatas Fruta Kcal 873 P. 36 Lip. 33 H.C. 110	27 Macarrones Blancos con Tomate Tortilla de Patata con Lechuga Yogurt de Soja Kcal 995 P. 28 Lip. 35 H.C. 141
MAYO			2 Vainas Muslo de Pollo al Ajillo con Lechuga Fruta Kcal 875 P. 52 Lip. 28 H.C. 101	3 Macarrones Blancos con Tomate Bacalao a la Plancha con Salsa Suave Yogurt de Soja Kcal 868 P. 45 Lip. 22 H.C. 123	4 Puré de Verduras Lomo Fresco a la Plancha con Lechuga Yogurt de Soja Kcal 845 P. 42 Lip. 26 H.C. 113
	7 Lentejas con Verdura Tortilla de Patata con Lechuga Fruta Kcal 913 P. 31 Lip. 29 H.C. 132	8 Macarrones Blancos con Tomate Filete de Lenguado Romana con Lechuga Yogurt de Soja Kcal 918 P. 39 Lip. 26 H.C. 131	9 Marmita de Sepia Muslo de Pollo Asado con Patatas Naturales Fruta Kcal 924 P. 58 Lip. 24 H.C. 119	10 Alubias Blancas con Verduras Filete de Ternera a la Plancha con Verduras Yogurt de Soja Kcal 948 P. 47 Lip. 32 H.C. 117	11 Arroz con Tomate Filete de Trucha Asalmonada Horno con Limón Yogurt de Soja Kcal 1072 P. 40 Lip. 42 H.C. 134
	14 Arroz con Tomate Bacalao Romana con Limón Fruta Kcal 1015 P. 44 Lip. 28 H.C. 146	15 Alubias Pintas con Verduras (REGIMEN) Muslo de Pollo Asado con Lechuga Yogurt de Soja Kcal 978 P. 64 Lip. 28 H.C. 118	16 Vainas Tortilla de Patata con Lechuga Fruta Kcal 848 P. 22 Lip. 32 H.C. 118	17 Macarrones Salteados Filete de Merluza con Salsa Suave Yogurt de Soja Kcal 838 P. 35 Lip. 23 H.C. 123	18 Garbanzos con Verdura Lomo Fresco al Horno con Verduras Fruta Kcal 923 P. 47 Lip. 24 H.C. 131
	21 Lentejas con Verdura Lomo Fresco a la Plancha con Lechuga Fruta Kcal 974 P. 48 Lip. 22 H.C. 123	22 Arroz con Tomate Bacalao Romana con Limón Yogurt de Soja Kcal 1023 P. 48 Lip. 30 H.C. 141	23 Porrusalda Filete de Merluza a la Plancha con Lechuga Fruta Kcal 743 P. 31 Lip. 19 H.C. 115	24 Alubias Blancas con Verduras Filete de Ternera a la Plancha con Verduras Yogurt de Soja Kcal 948 P. 47 Lip. 32 H.C. 117	25 Puré de Verduras Pechugas de Pollo Rebozadas con Patatas Fruta Kcal 826 P. 43 Lip. 20 H.C. 119
	28 Vainas Tortilla de Patata con Lechuga Fruta Kcal 848 P. 22 Lip. 32 H.C. 118	29 Garbanzos con Verdura Bacalao a la Plancha con Lechuga Yogurt de Soja Kcal 975 P. 50 Lip. 22 H.C. 118	30 Arroz con Tomate Guisado de Pavo Fruta Kcal 907 P. 38 Lip. 22 H.C. 137	31 Macarrones Blancos con Tomate Filete de Trucha Asalmonada Horno con Limón Yogurt de Soja Kcal 976 P. 40 Lip. 35 H.C. 124	
JUNIO					1 Alubias Rojas con Verduras Lomo Fresco a la Plancha con Lechuga Fruta Kcal 904 P. 47 Lip. 22 H.C. 131
	4 Arroz con Pollo Bacalao Romana con Limón Fruta Kcal 972 P. 44 Lip. 21 H.C. 152	5 Puré de Verduras Estofado de Ternera Yogurt de Soja Kcal 783 P. 45 Lip. 18 H.C. 110	6 Alubias Blancas con Verduras Pechugas de Pollo Rebozadas con Lechuga Fruta Kcal 913 P. 51 Lip. 20 H.C. 130	7 Patatas en Salsa Verde Lomo Fresco a la Plancha con Lechuga Yogurt de Soja Kcal 846 P. 44 Lip. 24 H.C. 117	8 Macarrones Blancos con Tomate Filete de Merluza con Salsa Suave Yogurt de Soja Kcal 838 P. 35 Lip. 23 H.C. 123
	11 Garbanzos con Verdura Tortilla de Patata con Lechuga Fruta Kcal 962 P. 30 Lip. 31 H.C. 141	12 Arroz con Tomate Bacalao Romana con Limón Yogurt de Soja Kcal 1023 P. 48 Lip. 30 H.C. 141	13 Macarrones Blancos con Tomate Muslo de Pollo Asado con Patatas Naturales Fruta Kcal 994 P. 56 Lip. 28 H.C. 131	14 Lentejas con Verdura Filete de Ternera a la Plancha con Verduras Yogurt de Soja Kcal 918 P. 47 Lip. 32 H.C. 109	15 Puré de Calabaza y Zanahoria Estofado de Pavo Fruta Kcal 700 P. 35 Lip. 14 H.C. 109
	18 Macarrones Salteados Filete de Merluza Romana con Lechuga Yogurt de Soja Kcal 924 P. 38 Lip. 27 H.C. 131	19 Porrusalda Pechugas de Pavo a la Plancha con Lechuga Fruta Kcal 846 P. 41 Lip. 25 H.C. 115	20 Puré de Verduras Lomo Fresco al Horno con Verduras Yogurt de Soja Kcal 845 P. 42 Lip. 26 H.C. 113		