URDANETA **TIPO MENU: Régimen No Huevo No Lácteo**

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 a la Plancha con Limón Yogurt de Soja **Kcal 873 P. 45 Lip. 22 H.C. 124**	**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 Pechugas de Pavo a la Plancha con Lechuga Yogurt de Soja **Kcal 973 P. 46 Lip. 32 H.C. 124**
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 Guisado de Pavo Fruta **Kcal 737 P. 44 Lip. 11 H.C. 114**	**8** Macarrones Blancos con Tomate Filete de Lenguado a la Plancha con Lechuga Yogurt de Soja **Kcal 865 P. 36 Lip. 25 H.C. 124**	**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 a la Plancha con Limón Fruta **Kcal 961 P. 42 Lip. 27 H.C. 139**	**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 Filete de Ternera a la Plancha con Lechuga Fruta **Kcal 845 P. 35 Lip. 33 H.C. 100**	**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 874 P. 48 Lip. 22 H.C. 123**	**22** Arroz con Tomate Bacalao a la Plancha con Limón Yogurt de Soja **Kcal 969 P. 45 Lip. 28 H.C. 134**	**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 a la Plancha con Patatas Fruta **Kcal 772 P. 41 Lip. 18 H.C. 112**
	28 Vainas Muslo de Pollo Asado con Lechuga Fruta **Kcal 875 P. 52 Lip. 28 H.C. 101**	**29** Garbanzos con Verdura Bacalao a la Plancha con Lechuga Yogurt de Soja **Kcal 875 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 a la Plancha con Limón Fruta **Kcal 918 P. 41 Lip. 19 H.C. 145**	**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 a la Plancha con Lechuga Fruta **Kcal 860 P. 48 Lip. 19 H.C. 123**	**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 Lomo Fresco a la Plancha con Lechuga Fruta **Kcal 923 P. 47 Lip. 24 H.C. 131**	**12** Arroz con Tomate Bacalao a la Plancha con Limón Yogurt de Soja **Kcal 969 P. 45 Lip. 28 H.C. 134**	**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 a la Plancha con Lechuga Yogurt de Soja **Kcal 870 P. 36 Lip. 26 H.C. 124**	**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**		