

COLEGIO NTRA. SRA. DE LA MERCED - MAYO 2007

LUNES	MARTES - Día 1 - FESTIVO	MIÉRCOLES - Día 2 - FESTIVO	JUEVES - Día 3 - Macarrones de pasta con salsa de tomate Rodaja de merluza con lechuga y maíz Fruta, leche y pan Calorías: 669 Lípidos: 26 Proteínas: 27 Hcarbono: 84	VIERNES - Día 4 - Lentejas estofadas con zanahoria, pimiento, patata y chorizo Tortilla española con lechuga y tomate. Fruta y pan Calorías: 941 Lípidos: 47 Proteínas: 39 Hcarbono: 87
- Día 7 - Arroz milanesa (guisantes, queso y jamón york). Lomitos de Rosada con lechuga y zanahoria Fruta, leche y pan Calorías: 737 Lípidos: 34 Proteínas: 35 Hcarbono: 82	- Día 8 - Garbanzos estofados zanahoria, pimiento y patata. Tortilla francesa con queso y ensalada de lechuga Yogur y pan Calorías: 797 Lípidos: 38 Proteínas: 38 Hcarbono: 74	- Día 9 - Puré de verduras (judías, patata, zanahoria) Albóndigas de Ternera en salsa con Patatas Fruta y pan Calorías: 725 Lípidos: 36 Proteínas: 24 Hcarbono: 74	- Día 10 - Coditos de pasta con tomate y queso Salchichas con lechuga y aceitunas Flan y pan Calorías: 1089 Lípidos: 65 Proteínas: 36 Hcarbono: 91	- Día 11 - Judías blancas estofadas con zanahoria, pimiento, patata y chorizo Jamoncitos de pollo al ajillo Fruta y pan Calorías: 698 Lípidos: 31 Proteínas: 45 Hcarbono: 84
- Día 14 - Macarrones de pasta con salsa de tomate y chorizo Varitas de merluza con lechuga y tomate Fruta, leche y pan Calorías: 830 Lípidos: 37 Proteínas: 31 Hcarbono: 96	- Día 15 - Lentejas estofadazos con zanahoria, pimiento, patata y chorizo Tortilla española con lechuga y maíz Yogur y pan Calorías: 955 Lípidos: 47 Proteínas: 41 Hcarbono: 89	- Día 16 - Crema de calabacín Lomo a la plancha con verduras y tomates Fruta y pan. Calorías: 550 Lípidos: 28 Proteínas: 24 Hcarbono: 52	- Día 17 - Sopa de cocido Cocido completo (garbanzos, carne de ternera y pollo, chorizo y repollo) Yogur y pan Calorías: 704 Lípidos: 34 Proteínas: 41 Hcarbono: 61	- Día 18 - Paella mixta Filete de pescado con Lechuga Fruta, leche y pan Calorías: 711 Lípidos: 31 Proteínas: 36 Hcarbono: 76
- Día 21 - Lentejas estofadas con zanahoria, pimiento y patata. Tortilla francesa con atún y lechuga Fruta y pan Calorías: 763 Lípidos: 32 Proteínas: 39 Hcarbono: 76	- Día 22 - Ensalada de Pasta San Marino (pescado, jamón de york y queso) con ensalada de lechuga Yogur y pan Calorías: 650 Lípidos: 26 Proteínas: 16 Hcarbono: 68	- Día 23 - Puré de puerro Filete de ternera con patatas Fruta y pan Calorías: 621 Lípidos: 28 Proteínas: 38 Hcarbono: 57	- Día 24 - Judías blancas estofadas con zanahoria, pimiento, patata y chorizo Merluza con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta, leche y pan Calorías: 785 Lípidos: 39 Proteínas: 41 Hcarbono: 93	- Día 25 - Sopa de estrellas Filete de pollo a la plancha con patatas Natillas y pan Calorías: 665 Lípidos: 28 Proteínas: 36 Hcarbono: 73
- Día 28 - Puré de verduras (judías, patata, zanahoria) Hamburguesa de Ternera con patatas Fruta y pan Calorías: 716 Lípidos: 42 Proteínas: 26 Hcarbono: 62	- Día 29 - Garbanzos estofadazos con zanahoria, pimiento y patata. Tortilla española y ensalada de lechuga Fruta y pan Calorías: 878 Lípidos: 46 Proteínas: 32 Hcarbono: 83	- Día 30 - Arroz blanco con salsa de tomate Lomitos de rosada con lechuga Fruta, leche y pan Calorías: 661 Lípidos: 27 Proteínas: 28 Hcarbono: 80	- Día 31 - MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO	

Este menú ha sido valorado por nuestro departamento de Nutrición e Higiene Alimentaria (R.S. 260008288M)