

**COLEGIO LA MERCED**  
**DICIEMBRE 2006**

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES - Día 1-
				Judías blancas Estofadas con Chorizo Huevos a la Villarroy con Lechuga Fruta y pan Calorías:650      Lípidos:22 Proteínas: 23      Hcarbono:92
<b>- Día 4-</b> Sopa de Estrellas Lomo a la plancha con Patatas Fruta y pan  Calorías:716      Lípidos:30 Proteínas: 22      Hcarbono:90	<b>- Día 5-</b> Lentejas con Verduras Filete de Merluza Empanado con Lechuga y Zanahoria Fruta , Leche y pan Calorías:688      Lípidos:22 Proteínas: 43      Hcarbono:79	<b>- Día 6-</b>  <b>FESTIVO</b>	<b>- Día 7-</b>  <b>NO LECTIVO</b>	<b>- Día 8-</b>  <b>FESTIVO</b>
<b>- Día 11-</b> Macarrones a la Boloñesa (carne picada y tomate) Lomitos de Rosada con Lechuga y Aceitunas Fruta, Leche y pan Calorías:714      Lípidos:28 Proteínas: 35      Hcarbono:80	<b>- Día 12-</b> Patatas Guisadas Filete de ternera a la plancha con lechuga y zanahoria Fruta y pan Calorías:674      Lípidos:36 Proteínas: 19      Hcarbono:67	<b>- Día 13-</b> Arroz blanco con tomate Tortilla francesa con atún y lechuga Flan y pan Calorías:786      Lípidos:27 Proteínas: 22      Hcarbono:115	<b>- Día 14-</b> Puré de Verduras Variadas Albondigas de ternera a la jardinera con patatas cuadro Fruta y pan Calorías:606      Lípidos:31 Proteínas: 19      Hcarbono:64	<b>- Día 15-</b> Sopa de Cocido Cocido Madrileño Completo Yogur y pan Calorías:687      Lípidos:21 Proteínas: 32      Hcarbono:93
<b>- Día 18-</b> Lentejas con Chorizo Tortilla Española con Ensalada de Lechuga Fruta y pan Calorías:721      Lípidos:28 Proteínas: 27      Hcarbono:90	<b>- Día 19-</b> Crema de Calabacín Muslitos de pollo al ajillo con Patatas Fruta y pan Calorías:560      Lípidos:25 Proteínas: 23      Hcarbono:61	<b>- Día 20-</b> Judías Blancas con Patatas y Zanahoria Filete de pescado con Lechuga y maiz Fruta, Leche y pan Calorías:730      Lípidos:27 Proteínas: 35      Hcarbono:88	<b>- Día 21-</b> Sopa de Letras Burguer Completo con Patatas Chips Dulces Navideños y pan Calorías:963      Lípidos:30 Proteínas: 33      Hcarbono:133	<b>- Día 22-</b> Coditos a la Boloñesa (con tomate y carne picada) San Jacobo con Ensalada de Lechuga y tomate Fruta y pan Calorías:743      Lípidos:31 Proteínas: 22      Hcarbono:95

Este menú ha sido valorado por nuestro Departamento de Nutrición