

**COLEGIO NTRA. SRA. DE LA MERCED**  
**ENERO 2007**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
- Día 8-	- Día 9-	- Día 10-	- Día 11-	- Día 12-
Arroz blanco con tomate Huevos villarroy con lechuga Fruta y pan  Calorías:639    Lípidos:23 Proteínas:23    Hcarbono:85	Puré de Calabacín Muslitos de pollo al ajillo con patatas Yogur y pan  Calorías:580    Lípidos:26 Proteínas: 30    Hcarbono:57	Macarrones gratinados con tomate y queso Salchichas con Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta y pan Calorías:714    Lípidos:28 Proteínas: 35    Hcarbono:80	Sopa de Cocido Carne Asada en su Jugo con Puré de Patatas Flan y pan  Calorías:777    Lípidos:20 Proteínas: 31    Hcarbono:117	Garbanzos estofados con verduras Merluza a la romana con ensalada de lechuga y Aceitunas Fruta,Leche y pan  Calorías:620    Lípidos:18 Proteínas: 40    Hcarbono:75
- Día 15-	- Día 16-	- Día 17-	- Día 18-	- Día 19-
Lentejas a la Burgalesa Tortilla francesa con atún y ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan  Calorías:620    Lípidos:18 Proteínas: 40    Hcarbono:75	Sopa de Lluvia Filete de ternera a la plancha con Patatas Fritas Yogur y pan  Calorías:606    Lípidos:31 Proteínas: 19    Hcarbono:64	Crema de Verduras Frescas Albóndigas en salsa con patatas cuadro Fruta y pan  Calorías:606    Lípidos:31 Proteínas: 19    Hcarbono:64	Macarrones con tomate y chorizo Croquetas y Empanadillas con Ensalada de Lechuga y Maíz Natillas y pan  Calorías:639    Lípidos:23 Proteínas:23    Hcarbono:85	Paella Valenciana Filete de pescado con ensalada de Lechuga Fruta, Leche y pan  Calorías:728    Lípidos:38 Proteínas: 26    Hcarbono:72
- Día 22-	- Día 23-	- Día 24-	- Día 25-	- Día 26-
Judías blancas estofadas con verduras y chorizo San Marino de pescado con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta, Leche y pan Calorías:639    Lípidos:23 Proteínas:23    Hcarbono:85	Arroz tres delicias Cinta de lomo a la plancha con patatas Yogur y pan  Calorías:612    Lípidos:38 Proteínas: 18    Hcarbono:49	Puré de puerro y zanahoria Pollo Asado en su Jugo con patatas Fruta y pan  Calorías:580    Lípidos:26 Proteínas: 30    Hcarbono:57	Sopa de cocido Cocido madrileño completo Yogur y pan  Calorías:667    Lípidos:17 Proteínas: 28    Hcarbono:100	Espirales gratinados con tomate Tortilla Española con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan  Calorías:675    Lípidos:28 Proteínas:31    Hcarbono:76
- Día 29-	- Día 30-	- Día 31-		
<b>NO LECTIVO</b> <b>DÍA DE LA ENSEÑANZA</b>	Lentejas estofadas con patata y zanahoria Rodaja de merluza con lechuga y maiz Yogur y pan Calorías:620    Lípidos:18 Proteínas: 40    Hcarbono:75	Crema de Zanahorias Hamburguesa de ternera a la plancha con patatas Fruta y pan  Calorías:606    Lípidos:31 Proteínas: 19    Hcarbono:64		

Este menú ha sido valorado por nuestro Departamento de Nutrición e Higiene Alimentaria