

COLEGIO NTRA. SRA. DE LA MERCED
FEBRERO 2007

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES - Día 1-	VIERNES - Día 2-
			Arroz Blanco con Tomate Tortilla Francesa con Jamón de York y Ensalada de Lechuga y Aceitunas Flan y Pan Calorías:834 Lípidos:30: Proteínas:26 Hcarbono:116	Sopa de Estrellas Jamoncitos de pollo al horno con Patatas Fruta y pan Calorías:647 Lípidos:20 Proteínas:30 Hcarbono:87
- Día 5- Macarrones gratinados con tomate y queso Filete de Pescado con lechuga Fruta, Leche y pan Calorías:862 Lípidos:31 Proteínas:41 Hcarbono:105	- Día 6- Sopa de Cocido Cocido Madrileño Completo Yogur y pan Calorías:687 Lípidos:21 Proteínas:32 Hcarbono:93	- Día 7- Paella Mixta Salchichas Frankfurt con Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta y pan Calorías:735 Lípidos:33 Proteínas:29 Hcarbono:81	- Día 8- Puré de Calabacín Filete de Ternera a la plancha con patatas fritas Yogur y pan Calorías:558 Lípidos:30 Proteínas:25 Hcarbono:46	- Día 9- Judías Blancas Estofadas con Verduras Varitas de Merluza con lechuga Fruta, Leche y pan Calorías:764 Lípidos:30 Proteínas:26 Hcarbono:97
- Día 12- Arroz Tres Delicias San Jacobo con Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta y pan Calorías:877 Lípidos:35 Proteínas:23 Hcarbono:117	- Día 13- Crema de Verduras Frescas Pollo Asado en su Jugo con Patatas Yogur y pan Calorías:601 Lípidos:30 Proteínas:29 Hcarbono:53	- Día 14- Lentejas Estofadas con Verduras y Chorizo Tortilla Española y Ensalada de Lechuga Fruta y pan Calorías:731 Lípidos:28 Proteínas:27 Hcarbono:93	- Día 15- Sopa de Fideos Albondigas de ternera en salsa con jardinera de verduras y patatas Yogur y pan Calorías:684 Lípidos:26 Proteínas:24 Hcarbono:89	- Día 16- Espirales con tomate y chorizo Lomitos de Rosada con lechuga y Aceitunas Fruta, Leche y pan Calorías:802 Lípidos:31 Proteínas:36 Hcarbono:95
- Día 19- Arroz blanco con Tomate Rodaja de Merluza con Ensalada de Lechuga Fruta, Leche y pan Calorías:782 Lípidos:22 Proteínas:34 Hcarbono:112	- Día 20- Sopa de cocido Lomo a la plancha con patatas Yogur y pan Calorías:746 Lípidos:34 Proteínas:25 Hcarbono:86	- Día 21- Garbanzos Estofados con Verduras y Chorizo Tortilla Francesa con queso y ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Calorías:712 Lípidos:28 Proteínas:26 Hcarbono:89	- Día 22- Patatas Guisadas con Magro Croquetas y Empanadillas con Ensalada de Lechuga Natillas y pan Calorías:878 Lípidos:47 Proteínas:27 Hcarbono:86	- Día 23- Puré de puerro y Zanahoria Filete de pollo al ajillo con Patatas Fruta y pan Calorías:584 Lípidos:25 Proteínas:25 Hcarbono:64
- Día 26- Lentejas con Chorizo San Marino de Pescado con Lechuga y Zanahoria Fruta, Leche y pan Calorías:855 Lípidos:34 Proteínas:39 Hcarbono:99	- Día 27- Macarrones con tomate y bacon Tortilla Española con ensalada de lechuga Yogur y pan Calorías:830 Lípidos:38 Proteínas:24 Hcarbono:98	- Día 28- Sopa de Lluvia Carne Asada en su Jugo con pure de patatas Fruta y pan Calorías:755 Lípidos:14 Proteínas:25 Hcarbono:132		

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