

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES - Día 1-	VIERNES - Día 2-
			Crema de Zanahorias Muslitos de pollo asados en su jugo con patatas Flan y pan  Calorías:647      Lípidos:32 Proteínas:25      Hcarbono:64	Judías blancas estofadas con patata, zanahoria y pimiento Rodaja de merluza con lechuga y maíz Fruta, leche y pan Calorías:701      Lípidos:18 Proteínas:31      Hcarbono:103
- Día 5-	- Día 6-	- Día 7-	- Día 8-	- Día 9-
Paella de Verduras con Magro Salchichas frankfurt en salsa con patatas Fruta y pan  Calorías:782      Lípidos:35 Proteínas:23      Hcarbono:94	Sopa de Cocido Cocido Madrileño Completo (garbanzos, carne de pollo, ternera, chorizo y repollo) Yogur y pan Calorías:677      Lípidos:24 Proteínas:33      Hcarbono:83	Macarrones de pasta con tomate y queso Lomitos de Rosada rebozados con lechuga y zanahoria Fruta, Leche y pan Calorías:782      Lípidos:27 Proteínas:34      Hcarbono:100	Puré de Verduras Variadas (patata, zanahoria, judías verdes y puerros) Albondigas de ternera en salsa con patatas a cuadro Fruta y pan Calorías:723      Lípidos:36 Proteínas:20      Hcarbono:80	Lentejas estofadas con patata y zanahoria Tortilla Española con lechuga y maíz Yogur y pan  Calorías:721      Lípidos:28 Proteínas:27      Hcarbono:90
- Día 12-	- Día 13-	- Día 14-	- Día 15-	- Día 16-
Espaguetis de pasta con salsa de tomate y queso rallado Filete de merluza empanado con lechuga y aceitunas Fruta, Leche y pan Calorías:805      Lípidos:32 Proteínas:22      Hcarbono:108	Crema de Calabacín y patata Pollo Asado en su Jugo con Patatas Chips Yogur y pan Calorías:677      Lípidos:25 Proteínas:29      Hcarbono:84	Judías blancas estofadas con patatas y chorizo Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Calorías:679      Lípidos:29 Proteínas:26      Hcarbono:77	Sopa de Estrellas Hamburguesa de ternera al horno con patatas cuadro Natillas y pan  Calorías:629      Lípidos:26 Proteínas:28      Hcarbono:71	Arroz Blanco con Tomate Figurtias de pescado con ensalada de lechuga Fruta, Leche y pan  Calorías:724      Lípidos:20 Proteínas:29      Hcarbono:106
- Día 19-	- Día 20-	- Día 21-	- Día 22-	- Día 23-
Puré de Zanahoria y patata Cinta de lomo al horno con jardinera de verduras y patatas Fruta y pan Calorías:681      Lípidos:40 Proteínas:14      Hcarbono:67	Garbanzos estofados patata, zanahoria y chorizo Tortilla española con lechuga Yogur y pan Calorías:785      Lípidos:33 Proteínas:41      Hcarbono:81	<b>FESTIVO LOCAL</b>	Sopa de Lluvia Pechuga de pollo al ajillo con Patatas Yogur y pan Calorías:821      Lípidos:32 Proteínas:31      Hcarbono:103	Coditos al horno con tomate y queso Filete de merluza rebozado casero con lechuga Fruta, Leche y pan Calorías:804      Lípidos:30 Proteínas:32      Hcarbono:102
- Día 21-	- Día 27-	- Día 28-	- Día 29-	- Día 30-
Arroz blanco con salsa de tomate Lomitos de rosada rebozados con lechuga y zanahoria Fruta y pan  Calorías:763      Lípidos:30 Proteínas:19      Hcarbono:104	Sopa de Cocido Cocido Madrileño Completo (garbanzos, carne de pollo, ternera, chorizo y repollo) Yogur y pan Calorías:601      Lípidos:30 Proteínas:29      Hcarbono:53	Puré de Verduras Variadas (patata, zanahoria, judías verdes y puerros) Jamoncitos de pollo al horno con chips Fruta y pan Calorías:814      Lípidos:32 Proteínas:22      Hcarbono:110	Espaguetis gratinados con tomate y chorizo Filete de ternera a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan Calorías:729      Lípidos:26 Proteínas:41      Hcarbono:84	<b>NO LECTIVO</b>

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